

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Tidigt föräldrastöd
-Pappor och bebisar i grupp**

Marie-Louise Holm

Självständigt arbete 15 poäng
Psykoteraeutprogrammet
PT2270
Vårterminen 2021
Handledare: Elin Alfredsson

Tidigt föräldrastöd -Pappor och bebisar i grupp

Marie-Louise Holm

Sammanfattning. Studiens syfte var att få en ökad förståelse för eventuella utmaningar i att bli pappa och om aktuell pappagrupp upplevdes vara till stöd i detta. Studien hade en kvalitativ design baserad på analyser av intervjuer med sex gruppdeltagare. Resultatet tyder på att relationen till barnet och känslan av att vara förälder dröjde där pappornas fokus tenderade ligga på upplevda förluster. Vissa svårigheter såsom till exempel brist på omsorgsgivande modeller och en utsatthet kopplat till manliga normer framträdde. Resultaten finner stöd i tidigare forskning. Samtliga pappor upplevde gruppdeltagandet hjälpsamt. Interventionen ledde till upplevd ökad psykisk hälsa, ökad mentalisering, stärkt föräldraroll och stärkt relation till barnet. I fortsatt forskning uppfattas behov av mer djupgående analyser med fokus på omsorgsrelationen.

Psykologenheten för mödra- och barnhälsovård (P-mbhv) ska enligt verksamhetsberättelsen (2019) ur ett folkhälsoperspektiv främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa hos barn i förskoleåldern. Dels genom insatser till blivande föräldrar samt föräldrar till barn 0-5 år, dels genom att tillföra övrig primärvård och samverkanspartners psykologisk kunskap och kompetens avseende barnets och föräldraskapets utveckling. Verksamheten styrs bland annat av Socialstyrelsens jämställdhetsuppdrag (Socialstyrelsen, 2014).

Mammor har av biologiska, historiska och traditionella skäl varit den dominerande patientkategorin hos både Psykologenheten men också hos Mödra- och barnhälsovårdens (MBHV) verksamhet i stort. Genom åren har många satsningar gjorts inom hela MBHV för att försöka inkludera pappor i verksamheten, till exempel i form av utbildningsdagar om normkritiskt tänkande och bemötande samt uppmuntran till lokala projekt. Flera Barnmorskemottagningar och Barnavårdscentraler (BVC) har tagit hjälp av externa pappgruppsledare för att hålla pappagrupper och under 2019 har implementering av partnersamtal påbörjats, vilket innebär att pappor/partners inbjuds till ett eget besök hos BVC för att uppmärksamma dem och deras eventuella behov av stöd i relation till bebisen.

Då verksamhetens patientunderlag varit kvinnodominerat finns också ett behov av kunskapsinsamling knutet till utmaningarna i att bli pappa och om relationen mellan pappor och bebisar. Som ett led i att nå ut till pappor, samla in kunskap och samtidigt pröva en föräldrastödande intervention, har P-mbhv i samverkan med Familjecentralens Öppna förskola (ÖF) i en central stadsdel i Göteborg, skapat och hållit pappagrupper.

Syftet med denna uppsats var att, genom intervjuer med pappor som deltagit i denna pappagrupsintervention, få en djupare förståelse för utmaningarna i att bli pappa och om pappagruppen kan vara ett stöd för deltagande pappor i föräldraskapet.

Definition av pappa

Papparollen är i förändring (SKR, 2018a) och vad som åsyftas när ordet pappa används kan variera. Enligt Svenska Akademiens ordböcker (2020) är definitionen av pappa ”man som har avlat barn och som vanligen är dess uppfostrare” men rollen och förväntningarna på pappor har utvecklats. Till exempel har Genesoni och Tallandini (2009) sammanställt forskning om övergången till faderskap vilken visar att papparollen gått från familjeförsörjare och uppfostrare till att också vara involverad i omvårdnad av barnen, där innebörden av att vara pappa har gått från ett mer auktoritärt faderskap till mer kärleksfulla, varma attityder och en interaktion med barnet.

Dermott (2003) lyfter att den nya papparollen är ett otydligt begrepp och att till exempel definitionen av att som pappa vara involverad inte säger inte så mycket om hur den faktiska situationen mellan pappor och barn ser ut. Papporna i hennes studie kopplade faderskap till en nära relation, känslomässig öppenhet, kommunikation och förståelse men studien lyfter att detta mer verkade vara ett idealiserat mål än verklighet för papporna.

Axelsson (2019) skiljer i sin forskning ut pappa som ett begrepp som antingen rör en position eller identitet medan pappors sociala praktik faller under benämningen fadrande. Han förklarar att fadrande rymmer det pappan gör, vilket innefattar relationen till barn, partner, hemmiljö, ekonomi, andra föräldrar, sociala nätverk eller arbetsplatser.

Relationen till barnet och den omsorgsgivande funktionen framställs som en liten del av vad det innebär att vara pappa och begreppet pappa verkar fortfarande inte med självklarhet inkludera relationen till barnet och den omvårdande funktionen på samma sätt som begreppet mamma. Enligt Svenska Akademiens ordböcker (Svenska Akademien, 2020) är mamma en kvinna som fött och vårdar barn, med tonvikten på den vårdande funktionen.

I aktuellt arbete är definitionen av pappa en mer modern sådan, med fokus på omsorgsfunktionen och omsorgsrelationen till barnet, i linje med P-mbvh:s uppdrag av föräldrastödjande interventioner och Svenska Akademiens definition av en mamma. För att tydliggöra innefattas i detta föräldraskap en relation till ett barn och ett fokus på barnet fyllt med omvårdnad och omsorg, det vill säga att till exempel ge barnet kärlek, trygghet, visa nyfikenhet på barnet, erbjuda känslomässig närvaro och tillgänglighet. Teoretiska termer för detta är till exempel att svara på barnets anknytningsbeteende med ett omvårdnadsbeteende (Bowlby, 1988), erbjuda ett hållande (Winnicott, 1993), att mentalisera kring barnet (Fonagy, 2001) eller som Elvin-Novak (2011) beskriver att omsorgsförmåga innebär att vara lyhörd för barnets signaler, svara adekvat och förutsägbart på dessa och att reparera samspel som misslyckats.

Forskningsfokus på pappor

Historiskt har forskning om föräldraskap i relation till det späda barnet främst fokuserat på moderskapet men idag finns mycket forskning om pappor, framförallt som fokuserar på pappan själv, hans behov och perspektiv och hans specifika bidrag till familjen (St John, Cameron & Mc Veigh, 2004). Forskning om pappors engagemang i barnet har också kraftigt ökat (Fägerskiöld, 2008). Palkovitz (2019) lyfter i sin forskning hur fokus vid mätning av pappa-barn relationer även flyttats från investerad tid i barnen till kvaliteten i relationen.

Forskning om pappor fokuserar, likt definitionen av pappa, på många olika aspekter kopplat till föräldrablivandet, till exempel tidsbrist, balans mellan jobb, hem

och fritid samt relationen till partnern och triaden mamma-pappa-barn (Fägerskiöld, 2008; Johansson, Thomas, Hildingsson & Haines, 2016; St John et al., 2004), ett övergripande ansvar för ekonomi samt egen hälsa (Johansson et al., 2016), fokus på självbild och omgivningen (Genesoni & Tallandini, 2009), att det varit en plötslig omvälvande förändring, med stora krav och utmaningar och otillräckliga förberedelser (Fägerskiöld, 2008; St John et al., 2004) eller fokus på relationen pappor emellan (Axelsson, 2019).

När barnet nämns lyfts en känsla av stolthet, med tankar om att huvudsakligen vara ett komplement till mamman (Fägerskiöld, 2008; St John et al., 2004), en känsla av bristande kunskap där partnern var bättre rustad (Genesoni & Tallandini, 2019; Johansson et al., 2016; St John et al., 2004) där papporna uppfattade att deras kontakt med barnet var mer kopplad till lek och till att vara mer bestämd än mamman (Fägerskiöld, 2008). Det uppgavs också svårigheter att tolka barnets signaler och att göra rätt (Johansson et al., 2016) men att det blev lättare att tolka signalerna och uppskatta interaktionen med barnet i takt med stärkt relation (Fägerskiöld, 2008; St John et al., 2004).

Upplevelse av att bli pappa

I en intervjustudie kring upplevelsen av första året som far beskrevs essensen i nyblivna pappors erfarenhet som att sätta barnet i centrum utan att ge upp sin person (Premberg, 2011). Det beskrevs som kritiskt att behålla sin egen integritet och att utveckla en egen relation till barnet. Omställningen upplevdes omvälvande och därför kändes det viktigt att få utrymme till egna aktiviteter. I övrigt beskrev papporna första året som övervägande positivt, att ha en relation till barnet gav större glädje än väntat, den nya familjen gav en ny tillhörighet, relationen till partnern blev djupare och papporna upplevde sig ha fått en ny helhet i livet.

När pappor inte mår bra i den nya situationen finns en hel del publicerat. Exempel på forskning, och faktorer som korrelerat med pappors försämrade mående, är att depression funnits tidigare, problem i parrelationen, låg utbildningsnivå, övriga stressfulla livshändelser, upplevda brister i stödet från partnern eller att partnern varit deprimerad post partum (Massoudi, Hwang & Wickberg, 2016). Inget av detta är dock direkt kopplat till att ha fått en bebis.

Vad gäller själva upplevelsen av föräldraskapet och av relationen till barnet när pappor mår dåligt pekar ett par studier åt samma håll där nedstämda pappor beskrivit en upplevelse av förlust av kontroll, makt och självständighet (Edhborg, Carberg, Simon & Lindberg, 2015) samt att inte längre känna sig som en självständig oberoende person (Furenhed & Stacke, 2014). Papporna i Edhborg och kollegors studie beskrev omställningen som en chock där de inte hade varit medvetna om att det skulle innebära en så stor omställning. Föräldraskapet beskrevs av papporna i båda studierna som en kravfylld situation utan utrymme till egna intressen. Det lyftes också egna förväntningar på att leva upp till att vara stark och en känsla av ensamhet utan någon plats för sårbarhet. Studierna visade också att papparollen kändes otydlig. Det framkom att papparollen kändes motsägelsefull, de upplevde att de saknade kunskap (Edhborg et al., 2015) och att de inte hade någon att identifiera sig med (Furenhed & Stacke, 2014). Papporna kopplade i båda studierna mycket av sin nedstämdhet till negativa förändringar i parrelationen, till exempel skuld känslor gentemot partnern som fick göra mer jobb eller en känsla av att papporna måste förhandla om allting och att partnern bestämde (Edhborg et al. 2015). I en av studierna beskrev papporna att de innan barnets

födelse hade planerat att vara jämställda men tidigt kände sig utanför (Edhborg et al.2015). I Furenhed och Stackes (2014) studie framkom att papporna höll sina problem för sig själva i omsorg om partnern men också för att leva upp till egna ideal. Det nämns att det fanns en oro för bebisen men i båda studierna framkom flera upplevelser av relationen till barnet som stressande och negativ. I Furenhed och Stackes (2014) studie framkom en känsla hos papporna av att barnet var uttråkande och stod i vägen för annat men papporna tyckte att det blev roligare när barnen blev större, interagerade mer och papporna började känna sig viktiga för barnet.

Även om viss överlappning finns, så skiljer sig dessa beskrivningar åt från klassisk postpartumdepression (PPD) vilket är en specifik depression vid övergången till föräldraskap väl känd hos mammor (Wickberg & Hwang, 2003). Birbrajer och Kullbratt (2003) beskriver att parallellt med symtom som kännetecknar depression generellt, förekommer vid PPD också symtom knutna till övergången till föräldraskap, så som att plågas av ambivalenta känslor gentemot barnet, att mammorna känner sig värdelösa eller skuldtyngda över utebliven glädje eller en ständig oro antingen för sin eller barnets hälsa. Negativa känslor hos nyblivna pappor verkar inte i så stor utsträckning vara kopplat till föräldraidentitet och relationen till barnet som i klassisk PPD utan, utöver brist på tydlighet i papparollen, snarare en upplevelse av förlust av makt, självständighet, ideal och förluster kopplat till parrelationen med en känsla av utanförskap där barnet står i vägen för egna intressen. Detta bekräftas av Johanssons (2019) studie vilken lyfter att mammors depression främst är kopplad till föräldrastress, med känsla av otillräcklighet med sig själv knutet till föräldraskap, familjeliv och barnet medan pappornas depression främst är kopplad till social isolering och fysisk hälsa med känsla av otillräcklighet i relation till arbete och barnomsorg.

Att positionera sig som förälder

Omsorgsförspång, förstahandsförälder och skuld Även om det finns en biologisk skillnad då pappor inte bär, föder och ammar barn, och således slipper en oerhörd belastning men inte heller har privilegiet att lika tydligt vara med och skapa liv, så pekar forskning på att omsorgs- och ansvarsförmågan är en mänsklig snarare än kvinnlig förmåga där de individuella variationerna är betydligt större än de könsmissiga (Elvin-Novak, 2011). Elvin-Novak förklarar att det är barnets närvaro som utlöser omvårdnadsbeteendet vilket tar tid att utveckla och eftersom mammor i högre utsträckning än pappor är med barnen beskriver hon hur mammor generellt sett har ett omsorgsförspång men också en position som förstahandsförälder, vilket är nära kopplat till en ökad känsla av ansvar och skuld. Elvin-Novak beskriver att som förstahandsförälder har man en ständig känsla av att stå i relation till sitt barn, där man alltid har barnets behov före sina egna och där behovet av att ha kontroll över allt som rör bebisen, både känslomässigt och praktiskt, styr vardagen. I Prembergs (2011) studie framgår att papporna såg som sin huvudsakliga uppgift att vara ett stöd för kvinnan och hon lyfter att den sekundära rollen kan medföra att övergången till föräldraskapet försvåras. Studier med pappor som varit föräldralediga (Elvin-Novak, 2011) och tagit eget ansvar för barnet visar att de utvecklade ett omsorgsbeteende och en förmåga och lust att till fullo ansvara för barnet känslomässigt och praktiskt. När papporna tog förstahandsansvar för barnet utvecklades inte bara föräldrakompetensen utan också deras syn på sig själva i relation till barnet.

Elvin-Novak (2005) förklarar att skuld är en känsla som utspelar sig i en relation man känner ansvar för men att känslan av otillräcklighet, skuld och oro som mammor

ofta plågas av inte syns på samma sätt hos pappor. Papporna hade också ett större överseende med sina misslyckanden i relation till barnet och om skuld visade sig rörde det skuld gentemot kvinnan över att hon fick göra jobbet, skulden och relationen verkade gå via kvinnan (Elvin-Novak, 2005). I Furenhed och Stacks studie (2014) framkom att papporna sa att de kände skuld och otillräcklighet i relation till barnet men det papporna förmedlade handlade snarare om en känsla av misslyckande att leva upp till ideal. Elvin-Novak beskriver hur pappor snarare verkar känna sig nöjda med sina insatser där hon påpekar att, utöver hur föräldrarna positionerar sig, detta troligtvis också är kopplat till historien då män i högre grad kan känna sig nöjda när de jämför sig med tidigare generationers pappor. En stor nordisk studie (Cederström, 2019) bekräftar att pappor var nöjda med sitt engagemang i barnen vid en lägre nivå än vad mammor var och det framkom att pappor tyckte att de delade ansvaret lika trots en lägre insats. Enligt studien jobbade många pappor också trots att de var föräldralediga.

Manliga och kvinnliga normer Cederströms studie (2019) visade att ju längre papporna var hemma desto mer intresserade de sig för föräldraskapet och var mindre benägna att följa traditionellt manliga normer. I Prembergs (2011) studie framkom också att kontakten med barnet och tid tillsammans utvecklade dem själva med en ökad känslighet och lyhördhet, mer tålamod och med mindre benägenhet att ta risker. Elvin-Novak (2011) beskriver hur vår identitet och vår könsidentitet, upplevelsen av vem man är och vem man vill vara, påverkar föräldraskapet och hur ansvaret för barnet fördelas. Hon beskriver att detta sker inom ramen för en kulturell kontext, där moderskapet fortfarande ses som en naturlig kvinnlighet medan faderskapet som kvalitativt och kvantitativt annorlunda, omsorgsmässigt skilt från moderskapet. Om pappan blir en förälder på samma ansvarsnivå som mamman avgörs mycket av vilka föreställningar om kvinnligt och manligt som föräldrarna har (Elvin-Novak, 2011). I Petts, Shafer och Essigs (2018) studie framgår att många män kämpar med att balansera maskulina normer med nya faderskapsideal och att, trots nya förändrade förväntningar på pappor, så påverkar manliga normer pappors beteende. Studien visade att pappors grad av engagemang nödvändigtvis inte säger något om relationen till barnet men att män som såg faderskap som en central del i sin identitet verkade mer aktivt engagerade. Pappors engagemang i barnet verkade också kopplat till hur de förhöll sig till normer kring maskulinitet, då män som uppfattade traditionell maskulinitet som en mindre viktig del av sin identitet verkade mer benägna att uppfatta faderskapet som en central aspekt av sin identitet och de var mer involverade i omvårdnaden, varmare i kontakten med barnet och mindre auktoritära (Petts et al., 2018).

Sveriges kommuner och regioner (SKR) har i överenskommelse med regeringen gjort en omfattande kartläggning av jämställdhet i kommuner, landsting och regioner, i en gemensam satsning på män och jämställdhet. Skriften "Maskulinitet och jämställt föräldraskap" (2018a) belyser MBHV:s verksamhet och forskning knutet till området. Kartläggningen beskriver att mäns föräldraskap påverkas av arbetsmarknad, föräldraförsäkring, stöd från vård, anhöriga och partner men också av normer vilka upprätthålls genom att man riskerar sanktioner om man bryter mot dem. Normer för kvinnor beskrivs som relationsinriktade, med förväntan att ge omsorg, vara omhändertagande och sätta andras behov framför sina egna medan normer för män beskrivs som prestationsinriktade, med förväntan att uttrycka auktoritet och styrka. Faderskap är annorlunda kodat än moderskap, då det är mer kopplat till försörjning, auktoritet, disciplin och distans från lyhörd omsorg (SKR, 2018a).

Särskilda insatser för pappor

SRL:s kartläggning (2018a) visar att normer är i förändring och att forskning om maskulinitet pekar på att många män behöver stöd för att kunna utveckla en mer nyanserad identitet som bygger på kommunikation, kamratskap och lyhördhet snarare än auktoritet och fokus på sig själv. Rapporten lyfter också att pappor möjligen behöver mer föräldrastöd än mammor och att pappor kan behöva vägledning att hitta sin roll. SKR påpekar att en väg att gå är att erbjuda föräldragrupper för pappor som främjar jämställt föräldraskap genom reflektion kring föräldraskap och relationer. De skriver att grupper har en större förändringspotential än enskilda samtal då gruppsamtal har fördelen att deltagarna kan ta del av andras erfarenheter samt att gruppen kan öka benägenheten att upptäcka och ifrågasätta egna uppfattningar om relationer och föräldraskap. Eftersom pappor generellt sett har ett mindre utvecklat socialt nätverk kan gruppen också fungera som stöd och enkönade grupper kan underlätta då många upplevt det svårare att öppna sig kring vissa frågor i blandade grupper (SKR, 2018a).

I kartläggningen (SKR, 2018a) lyfts vikten av utbildade ledare då det tidigare framkommit viss skepsis av pappagrupper på grund av de ofta hållits av utbildade ledare. Annan kritik som har riktats mot pappagrupper (Elvin-Novak, 2011) är att de pappagrupsledare som stöttat MBHV inte varit knutna till verksamheten och på vissa ställen jobbat helt utan insyn från personalen. Vid efterforskning har det också framkommit ett särartstänkande hos många pappagrupsledare, där kvinnor och män formulerats i termer av skillnad och därför olika i sitt föräldraskap, vilket står i stark motsättning mot det jämställdhetsuppdrag som MBHV har (Elvin-Novak, 2011). Elvin-Novak problematiserar också om könslikhet är en förutsättning för att vilja och förmå att ta sig an den nya situation som föräldraskap innebär och att helmanliga kontexter riskerar att konservera mönster och fördomar som man samtidigt vill göra motstånd mot. Hon drar slutsatsen att det är viktigt att insatserna har god teoretisk grund, tydlig målsättning och en tydlig ram som tillåter flexibel dialog med kompetent och för ändamålet utbildad personal. Elvin-Novak tydliggör att om ett arbete drivs av offentliga medel behövs en professionell struktur. Hon nämner också att det visat sig bättre att fokusera på föräldrarnas faktiska beteende i stället för attityder och värderingar samt att det visat sig underlätta för pappor att själva våga ta steget och göra annorlunda i relation till sitt barn genom att få se en annan man bete sig som en mamma.

På samma sätt som definitionen av pappa inte med samma självklarhet som begreppet mamma verkar inkludera relationen till barnet, verkar inte heller pappagrupper göra det. I traditionella mammagrupper är barnet med självklarhet närvarande med ett självklart fokus på barnet och relationen till det. Kerstis & Wells (2017) lyfter i sin forskning att pappagrupper har funnits i Sverige sedan mitten av 1990-talet. Dessa grupper har bestått av enbart pappor och har erbjudit en plattform för att diskutera och reflektera kring faderskapet, få redskap att närma sig partnern, få dela erfarenheter med andra pappor, stärka papporna och erbjuda en väg mot jämställt föräldraskap. Diskussionsämnen som lyfts var pappans relation till sin partner, jämställt föräldraskap, intimitet, sex och amning. Berlin, Rosander, Frykedal, Tönkvist och Barimani (2020) lyfter i sin forskning att några pappor hade med sitt barn till pappagrupperna men sessionens upplägg var föreläsningar och diskussioner. Ämnen som diskuterades var att uppfostra barn, hantera parrelationen, hantera vardagen och jämställdhet.

I en studie där bebisarna med självklarhet var deltagare och i fokus, användes video-feedback till pappor som lekte med sina fem till sex månader gamla barn. Både dessa pappor, och en kontrollgrupp av pappor som inte deltagit i gruppinterventionen,

uppgav efter hand en känsla av ökad kompetens och tillfredsställelse i föräldraskapet men det var en signifikant skillnad mellan grupperna vad gäller det faktiska beteendet gentemot barnet. I video-feedback-gruppen hade dessutom sensitiviteten för barnet ökat vid åtta månader medan den i kontrollgruppen hade minskat (Magill-Evans, Harrison, Benzies, Gierl & Kimak (2007).

Pappagrupper i samverkan

Som ett led i att nå ut till pappor, samla in kunskap och samtidigt pröva en föräldrastödjande intervention har P-mbhv i samverkan med Öppna Förskolan (ÖF), i en central stadsdel i Göteborg, skapat och hållit pappagrupper. ÖF har ett verksamhetsuppdrag som i många avseenden överensstämmer med P-mbhv:s vad gäller barnfokus och ett jämställdhetsuppdrag. När pappagrupperna startade hade ÖF, utöver den öppna verksamheten, mångårig erfarenhet av mammagrupper för att stärka föräldraskapet och samspelet med barnet.

Då verksamheternas uppdrag är att främja barnets välmående med hjälp av föräldrastödjande insatser har det varit självklart att barnet, precis som tidigare vid traditionella mammagrupper, var med vid grupptillfällena. Fokus har tydligt styrts mot barnet, relationen till barnet, omsorgsfunktionen och till pappornas känslor.

Utöver målet med pappagruppen att samla in kunskap och stödja pappor i relation till sina barn, fanns en aspekt att försöka stärka relationen till partnern då den visat sig viktig för pappors psykiska hälsa (Massoudi et al., 2016) och då parrelationen är barnets uppväxtmiljö och av stor betydelse för barnets välbefinnande (Schulz, Pruett, Kerig & Parke, 2010). Pappagrupsinterventionen baseras på forskning som presenterats i uppsatsens bakgrundsdel, så som att mammor och pappor är likvärdiga föräldrar med samma möjlighet till föräldraförmåga och omsorgsförmåga men med olika ingångar i föräldraskapet. Förståelsen för föräldraskapet och barns behov baseras på grundläggande teorier aktuella inom respektive verksamhet så som till exempel anknytningsteori (Bowlby, 1988) och utvecklingspsykologi (Havnesköld & Risholm Mothander, 2006). Interventionens metodval baseras på tankar om gruppens inneboende kraft (Sandahl, Nilsson Ahlin, Asklin, Björling & Saracino, 2014), inslag av samspelsbehandling (Berlin, Zeanah & Lieberman, 2018), mentalisering (Fonagy, 2001), psykoedukation (Linton & Flink, 2010) och ett psykoterapeutiskt förhållningssätt (Egidius 2020).

Två pappagrupper hade genomförts innan denna studie gjordes. Det hade varit en hög uppslutning i dessa grupper, både att initialt välja att delta men också att fullfölja. Det var tydligt att papporna uppskattat deltagandet varför det beslutades att utvärdera interventionen för att se om den gett vinster på individnivå i föräldraskapet, i relation till barnet, i relation till partnern eller i övrigt.

Syfte och frågeställningar

Syftet med föreliggande studie var att få en djupare förståelse för eventuella utmaningar i att bli pappa, med betoning på den omvårdande funktionen, och om pappagruppen kan vara ett stöd för deltagande pappor i föräldraskapet.

De specifika frågeställningarna var:

- Hur upplevde papporna i den aktuella studien det att bli förälder?

- Upplevde papporna försvårande omständigheter i föräldrablivandet vilket gjorde att det fanns behov av ett specifikt stöd i den omvårdande relationen?
- Upplevde papporna att interventionen påverkat dem i känslan av att vara pappa i relation till barnet, till partnern eller i övrigt?

Metod

För att besvara forskningsfrågorna i den aktuella studien valdes en kvalitativ design med en explorativ och induktiv ansats. Valet av kvalitativ metod grundar sig på behovet av en ökad förståelse för ett förhållandevis nytt fenomen med dels behov av ökad förståelse på en generell övergripande nivå om att bli pappa idag, dels på en mer fördjupad nivå kring till exempel känslor och behov. En explorativ ansats valdes med nödvändighet då det gäller att utforska ett nytt fält och en induktiv ansats för att försöka fånga mer generella yttringar.

Gruppintervention

Varje gruppträff har bestått av två huvuddelar; sångsamling med strikt fokus på barnen och samspelet samt ett känslomässigt djupgående gruppsamtal utifrån tre förutbestämda teman; att bli pappa, relationen till barnet och relationen till partnern. Både fokus på samspel med barnet och reflekterande samtal har dock ständigt varit närvarande under gruppträffarna.

Grupperna har bestått av 8-10 pappor med sina bebisar. Bebisarna har varit mellan tre månader och cirka 14 månader. Gruppen har träffats fem gånger à 2,5 timmar. I gruppen har alla fått lova tystnadsplikt. Alla har fått information om att man delar med sig så mycket man vill vid diskussionerna, att det är viktigt att komma alla gånger för gruppdynamikens skull samt att tid erbjuds efter gruppstillfällena att prata med personal från ÖF vid behov. Vid första tillfället görs en inventering, skriftligt och muntligt, om vad som känns viktigt för papporna att prata om i gruppen.

Gruppledare har utgjorts av en psykolog från P-mbvh och en specialpedagog från ÖF. Både psykolog och specialpedagog var kvinnor. Valet av lokal föll på ÖF, dels då lokalerna redan är fint utformade för bebisar och gruppverksamhet, dels då det uppfattas som en neutral mötesplats dit vissa föräldralediga pappor tar sig ibland.

Deltagare

Exkluderingskriterier för att delta i grupp har varit pappor med allvarlig psykisk ohälsa, allvarlig psykosocial problematik eller som utövar våld, då de bedömts behöva stöd på specialistnivå.

Sex pappor med bebisar mellan tre och 14 månader deltog i intervjustudien. Av dessa pappor var fem föräldralediga, två tidigt i barnets liv på grund av sjukskrivning hos mamman på grund av lättare psykisk ohälsa kopplat till föräldrablivandet och tre på grund av eget val från och med att barnet var cirka sex till 12 månader. Den yrkesarbetande pappan tog ledigt från jobbet för att delta i gruppen. Samtliga pappor yrkesarbetade när de inte var föräldralediga, majoriteten var högskoleutbildade och alla levde i en heterosexuell parrelation. Ingen hade någon känd psykisk ohälsa. Två pappor

hade rekryterats till gruppdeltagande via P-mbvh och fyra via ÖF, varav två från den öppna verksamheten och två via partners i mammagrupp.

I aktuell pappagrupp, från vilken intervjupersonerna rekryterades, deltog nio pappor. En pappa avböjde deltagande i studien med hänvisning till tidsbrist och en pappa undvek att anmäla sig till intervju utan kommentar. Sju intervjuer genomfördes därmed. En intervju föll bort då kvaliteten i intervjun gjorde att materialet inte var användbart. Det slutgiltiga materialet är således baserat på sex intervjuer

Instrument

En semistrukturerad intervju valdes eftersom det ger de intervjuade utrymme att tala mer fritt, vilket möjliggör mer detaljerad information om respondenternas känslor och upplevelser (Malterud, 2009).

En intervjumall skapades med frågor om upplevelsen av att bli pappa, om upplevelsen av gruppdeltagandet samt om deltagandet haft någon påverkan på föräldraskapet, relationen till barnet, till partnern eller i övrigt.

Mallen och dess huvudteman skapades som en guide för att hålla fokus men samtidigt ge utrymme för informanterna att utveckla sina egna berättelser kring deras upplevelser, erfarenheter, känslor och tankar i ämnet samt att kunna fånga upp oförutsedda fenomen. Vid behov kompletterades intervjumallen med öppna frågor (se bilaga 1).

En pilotintervju genomfördes med en pappa från en tidigare grupp vilken säkerställde att intervjumallen gav tillräckligt uttömmande information, varför inga revideringar av intervjuguiden gjordes.

Tillvägagångssätt

Rekrytering av pappor och bebisar till pappagrupperna har skett antingen genom P-mbvh då pappan varit där i sällskap med sin partner eller från ÖF via partner i mammagrupp eller direkt av föräldraledig pappa i öppna verksamheten. I stort sett alla pappor som vi har mött inom respektive verksamhet har tillfrågats om gruppdeltagande. De som har tackat nej till insatsen är få. Efter att grupperna hållits en period har pappor själva börjat söka då de hört talas om gruppen ryktesvägen.

Samtliga pappor i en grupp hösten 2017 tillfrågades om intervjudeltagande. Vid första gruppstillfället informerades papporna om studien, bakgrunden till den, dess syfte och att de eventuellt skulle bli tillfrågade om intervju vid sista gruppstillfället.

Vid sista gruppstillfället repeterades informationen samt kompletterades med information om hur intervjun skulle gå till. Informationen de fick var att intervjun skulle vara cirka en timme, att det var frivilligt att delta, att de fick berätta så mycket som de själva ville och att de var fria att avbryta när som helst. Vidare informerades de om att samtalet skulle komma att spelas in men att allt material senare skulle raderas och all information behandlas enligt sekretesslagen samt att namn och andra eventuellt identifierbara data skulle avidentifieras. De pappor som ville delta i intervju fick boka tid och plats enligt ett schema, på P-mbvh alternativt på ÖF. De rekommenderades att komma utan barn med avstängd telefon.

Samtliga intervjuer genomfördes och spelades in på P-mbvh av författaren till denna studie. Två hade med sig sitt barn. Studiens syfte och intervjuens upplägg repeterades. Det påpekades vid intervjustart att eventuellt material som framkommit

vid gruppstillfällena av etiska och vetenskapliga skäl inte skulle användas i studien. Därför uppmanades informanterna så långt det var möjligt att försöka förhålla sig till intervjuaren som utan förförståelse om deras situation. Intervjuerna genomfördes från november 2017 till mars 2018 och varje intervju tog drygt en timme.

Databearbetning

De inspelade intervjuerna transkriberades därefter ordagrant med suckar, skratt och pauser. Transkriberingen gjordes i ordbehandlingsprogram och materialet kördes därefter ut i pappersform. Malterud (2011) beskriver en modifierad variant av analysmetoden Systematisk textkondensering. Metoden är influerad av Giorgis fenomenologi där Malteruds modifiering innebär mer av en procedur snarare än en rent teoretisk hållning. Metoden har en deskriptiv och explorativ ansats vilket innebär ett utforskande där man håller sig nära råmaterialet och gör minimala tolkningar i analysen, det vill säga forskaren försöker presentera deltagarnas erfarenheter och upplevelser så som de uttrycker dem snarare än att fokusera på en underliggande mening.

Huvudstrukturen av analysen görs i fyra steg; få ett helhetsintryck, identifiera meningsbärande enheter, abstrahera innehållet i dessa enheter och sammanfatta betydelsen av det framkomna. Konkret innebär detta:

I steg 1, som går från text till tema, gjordes en genomläsning av materialet ett antal gånger för att få ett helhetsintryck. Därefter lästes varje text detaljerat i syfte att hitta teman som sa något om pappornas upplevelser av att bli förälder och av gruppdeltagandet. Dessa preliminära teman skrevs ner och fick tillfälliga namn.

Steg 2 går från tema till koder. Det innebär att materialet systematiserades genom att meningsbärande citat identifierades som kunde tänkas belysa innehållet, och som stod i relation till problemställningen och preliminära teman. Citaten färgkodades från respektive intervju för att kunna spåras tillbaka till sitt sammanhang. Dessa centrala meningar klipptes ut, sorterades och länkades samman genom att klistras upp på olika papper för respektive kod. Under sorteringsprocessen utvecklades vissa preliminära teman, vissa fick nya namn eller ströks, nya tillkom och kvar blev ett antal färdiga kodgrupper.

Steg 3 går från kod till mening och innebär en kondensering, det vill säga att kodningen gjordes mer explicit genom att innehållet delades upp, sorterades och lades i undergrupper. Varje tema och undergrupp fogades därefter ihop till en ny struktur. Konkret innebär detta att varje huvudtema sorterades i var sin mapp där undergruppernas citat häftades samman i egna buntar. Detta steg innebär ett systematiserande av texten för att samla innebörden i ett kondensat som sammanfattade innehållet i det som framkom i intervjuerna. Rikligheten i materialet resulterade i tre nivåer av teman, nämligen tre övergripande teman, åtta huvudteman och 20 underteman.

Steg 4 går från sammanfattning till rekontextualisering vilket innebär en sammanfattning av materialet till en berättelse med färdigställande av teman, undergrupper och rubriker samt val av citat som belyste innehållet. Det gjordes en kondensering av innehållet i citaten till texter som förmedlade essensen från informanterna. Analysmaterialet i aktuell studie blev mycket omfattande. I redovisningen av resultat fanns ursprungligen många meningsbärande citat för varje tema där endast ett citat per tema bibehölls på grund av rikligheten i materialet. Det krävdes en sammanfattning, ett koncentrat av respektive tema, där det valda citatet således inte alltid täcker precis allt utan illustrerar vissa delar av respektive tema.

De fyra stegen omfattas av en analysprocess med analysrundor. Det innebär att man upprepar de flesta steg och att man kontinuerligt växlar mellan att se på helheten och på delarna, mellan identifikation med informanterna och distansering från dem, och att i den mån det är möjligt åsidosätta sin egen förförståelse och att granska sin egen delaktighet. Det är en rörelse på olika nivåer där man konstant kritiskt granskar, omprövar och reviderar sina slutsatser. En fortlöpande jämförelse gjordes mot preliminära teman tidigare i processen, mot problemställning och syfte samt en fortlöpande läsning av hela intervjuer för att se om analysen och överblicken stämde överens med vad informanterna faktiskt förmedlat.

Malterud (2011) beskriver att det är bra om fler är förtrogna med materialet som kan samtala om de teman som framkommer under analysprocessen för att bredda förståelsen av materialet. Varje delmoment har noga följts, och diskuterats med kritiska frågor, av handledare, som också läst intervjuerna. Ett kodningsschema baserat på den preliminära temastrukturen skapades som tydliggjorde temans interna homogenitet och externa heterogenitet, det vill säga riktlinjer kring vilka citat som borde höra hemma under vilka teman och varför inte under andra. Detta schema användes därefter av handledaren för att koda en slumpmässig femtedel av de meningsbärande enheterna i steg 3 av analysförfarandet. Resultaten diskuterades och modifierades i den mån det ansågs nödvändigt. Samstämmigheten var dock hög, endast vid ett fåtal tillfällen hade handledare och författare olika uppfattning och konsensus uppnåddes genom diskussion. Slutligen har också en genomgång gjorts av allt material som uteslutits, för att se om något är missat eller om något nytt kunde urskiljas i ljuset av vad som framkommit i analysen.

Etiska överväganden

Vid redovisning av resultat har beaktandet av anonymiteten varit centralt. Det har bedömts vara ett känsligt material då papporna upplevt sekretessen viktig vid gruppträffarna för att våga dela känsliga frågor och intervjuerna har i sin tur gått än mer på djupet. Citaten har inte namngivits med pseudonym, delvis för att studiens syfte inte var att följa enskilda individer utan att finna generella yttringar, men framförallt för att ytterligare säkerställa anonymiteten. Ett enskilt citat är inte identifierbart men för att helt minimera risken att sammantaget kunna utläsa vem som sagt vad har pseudonym uteslutits. För att skydda individer har också lättare redigering av talspråk och språkljud gjorts. Av samma anledning har barnets namn samt *han* och *hon* genomgående bytts ut till *hen*. Pappornas partners namn har bytts ut till *hon* och *fru/sambo* har genomgående bytts ut till *partner* vid renskrift av citat.

Reflexivitet

I en kvalitativ undersökning sätter alltid undersökaren sin prägel på resultatet (Malterud, 2011). Analysen påverkas bland annat av undersökarens yrkesmässiga intressen, motiv och personliga erfarenheter. Att utesluta sin egen roll är inte möjligt men att försöka identifiera den och diskutera dess betydelse är av största vikt. Malterud lyfter vidare att i vissa sammanhang kan denna bias också vara en resurs.

I aktuell studie har samma person som varit med och skapat och genomfört interventionen också genomfört intervjuerna, analyserat och sammanställt materialet. Initialt övervägdes att ta in en annan intervjuare med detta bedömdes ej genomförbart

av tillgänglighets- och ekonomiska skäl. Det slutgiltiga valet styrdes dock framförallt av ansatsen att få ett så rikt, sant och känslomässigt djupt material som möjligt. Tillit uppfattades vara en viktig faktor för papporna för att våga dela med sig av sina känslor och tankar vid grupptillfällena, detta förtroende var redan uppbyggt från träffarna och bedömdes kunna öka möjligheterna till fördjupning vid intervjuerna.

Närheten till materialet innebär att jag under processens gång fått vara extra uppmärksam på att inta ett reflekterat förhållningssätt till mitt eget inflytande. Exempel på frågor var huruvida informanterna påverkades av att jag som intervjuare också varit kursledare samt vad jag tog med mig av tankar och tolkningar in i intervjuerna vad gäller förkunskap från grupptillfällena. Jag har också behövt reflektera över hur min person och mina övriga erfarenheter kan ha påverkat processen. Mitt arbetssätt och min förståelse vilar på en psykodynamisk grund, jag har drygt 20 års erfarenhet av arbete med barn och föräldraskap och jag har intresse för jämställdhetsfrågor. Från början till slut granskades analysförfarandet. Ett exempel på detta var att jag radade upp mina förväntade resultat som sedan jämfördes med vad som kom fram i analys av materialet. Dessutom tillkom också en extern kritisk granskning av handledare genom hela processen.

Resultat

Syftet med studien var att få en djupare förståelse för eventuella utmaningar i att bli pappa, med betoning på den omvårdande funktionen, och om pappagruppen kan vara ett stöd för deltagande pappor i föräldraskapet. De specifika frågeställningarna var hur papporna i den aktuella studien upplevde det att bli förälder, om de upplevde försvårande omständigheter vilket gjorde att det fanns behov av ett specifikt stöd i den omvårdande relationen samt om papporna upplevde att interventionen påverkat dem i känslan av att vara pappa, i relation till barnet, till partnern eller i övrigt. Resultatet kommer att presenteras enligt temastrukturen i tabell 1.

Tabell 1. *Beskrivning av övergripande teman, huvudteman och underteman.*

Övergripande tema	Huvudtema	Undertema
Att bli pappa	Upplevelse att bli pappa	Fin upplevelse
		Plötslig förändring
		Upplevda förluster
		Relationen till kvinnan förändras
		Relationen till barnet dröjer
		Känsla av att vara pappa dröjer
	Försvårande villkor att bli förälder som man	Ensamhet
		Saknar arenor som pappa
		Ovana att prata om känsliga saker
		Manliga normer
		Saknar modeller på omsorgsgivande pappor
		Nytt kunskapsområde
Att delta i grupp	Upplevelse av grupp-deltagande	Mycket positiv upplevelse
		Förbättringsförslag
	Hur gruppdeltagandet varit till hjälp	Minskad ensamhet
		Fått en arena som pappa
		Fått hjälp att prata om känsliga saker
		Fått utmana manliga normer
		Fått modeller på omsorgsgivande pappor
		Fått ökad kunskap
	Förbättrad psykisk hälsa	
		Ökad mentalisering
		Stärkt i föräldrarollen
		Stärkt relation till barnet

Att bli pappa

Nedan följer först pappornas egna beskrivningar av sina upplevelser att bli pappa, därefter försvårande villkor att bli förälder som man vilka framträdde vid analys av intervjuerna.

Upplevelse att bli pappa Alla pappor formulerade sig positivt om att få barn och samtliga pappor uppehöll sig också vid negativa aspekter kring att bli förälder. Utmärkande var också att relationen till barnet och känslan av föräldraidentitet dröjde.

Fin upplevelse Samtliga pappor beskrev barnet och föräldraskapet som någonting positivt, någon i starka ordalag och andra mer dämpat men samstämmigt positivt.

”Det var ju hur vackert som helst. Det var ju jättefint och allt det där konstiga, det går liksom inte att beskriva.”

Plötslig förändring Bortsett från en pappa som uttryckt stark längtan efter barn, framkom inte mycket tankar och förväntningar inför att få barn. En pappa sa att han hade känt farhågor att föräldraskapet skulle innebära mycket arbete medan ett par pappor inte hade tänkt att det skulle vara något särskilt och någon berättade att han hade varit avstängd inför det. Den pappa som känt oro inför föräldraskapet upplevde att det blev lättare än förväntat men alla andra pappor beskrev omställningen som extremt plötslig och chockartad, utan någon som helst förberedelse. Detta gällde även de pappor som försökt sätta sig in i vad som var på gång.

”Omtumlande, man är ju med hela tiden men vid sidan av graviditeten o förstår inte riktigt vad som händer. Man försöker sätta sig in i och förstå och sen är liksom barnet bara levererat. Från en dag till nästa typ. Tämligen plötsligt, övermäktigt.”

Upplevda förluster Samtliga pappor, förutom han som uttryckt stark längtan efter barn, fokuserade på förlust av egentid, självbestämmande och frihet.

”Allting du brukar göra kan du inte göra. Hela mitt liv har jag ju ägnat åt mig själv. Visst har jag haft flickvänner men det här är ju inte på samma nivå. Ibland kan jag vara väldigt egoistisk och tänker jag vill bara göra mina grejer. Ibland tänker jag va fan att jag har barn liksom, nu missar jag det här, eller hade jag inte haft barn hade jag kunnat åka på den här resan.”

Relationen till kvinnan förändras Alla pappor, förutom han som upplevde omställningen som lättare än förväntat, uppgav att föräldrablivandet påverkat parrelationen negativt, på grund av att kvinnan förändrats eller att relationen gjort det. Häften beskrev svåra förändringar där några av paren hamnade i ständiga bråk.

”Problemen med min partner, det kom ju från dag ett. Det är det som varit det tyngsta hur vår relation påverkats. Vi [hon och jag] har inte haft lika stor arbetsbörda och det har gjort att vi har bråkat mycket /.../ När jag kom hem från jobbet tänkte hon att hon skulle bli avlastad men hon blev inte det på det sättet och hon är bättre på att lasta av när hon kommer hem. Vi hade en tuff start.”

Relationen till barnet dröjer Utmärkande för papporna var att relationen till barnet var något som fått växa sig fram och som tagit tid. Röster lyftes att papporna kunde känna press att älska barnet per automatik men att barnet i själva verket uppfattades som en syssla likställt med hushållsarbetet. Många beskrev att det inte var roligt i början när de inte uppfattade att de egna insatserna hade någon påverkan på barnet. Några beskrev hur de inledningsvis inte upplevde något utbyte eller kommunikation med barnet och att de behövde att barnet gav någon form av respons eller bekräftelse innan de kände kärlek för barnet. Någon beskrev hur han försökte förstå barnet genom att söka kunskap utifrån istället för att närma sig barnet. Majoriteten pappor gjorde jämförelser att deras upplevelse skilde sig från kvinnans som haft kommunikation och utbyte direkt med barnet. Någon formulerade sig som att han tog hand om sin partner och hon om barnet, att det inte fanns någon direktkontakt till barnet utan att relationen gick via kvinnan. Även för de pappor som uttryckt kärlek till sitt barn vid första ögonkastet var det tydligt hur relationen fördjupades till en helt annan nivå efter hand. Flera hänvisade till att pappaledighet eller eget ansvar om barnet hade haft stor betydelse för att skapa relation.

"Det kom ju väldigt successivt och tog ju väldigt lång tid. Det är klart man kände närhet men det var ju ett knyte och man kände ju inte samma som jag upplevde att min partner gjorde. Jag såg ju inga problem att vara borta och så utan det kom ju mer senare den här saknaden. Som pappa kommer man kanske närmre först när dom börjar visa nånting mot en själv liksom. Man känner sig som pappa inte så behövd liksom."

Känsla av att vara pappa dröjer Ett par pappor uttryckte att det fortfarande inte riktigt hade landat i dem att de var föräldrar och att de blev medvetna om det först i mötet med en tredje part.

"Den har nog inte riktigt slagit in. Det händer ju att man får det uppvaknandet när nån säger vems pappa är du? Den delen har inte riktigt sjunkit in än. Jag vet inte hur jag ser på mig själv som pappa."

Försvårande villkor att bli förälder som man I intervjuerna om gruppdeltagandet framträdde flera försvårande omständigheter att bli pappa, kopplat till villkoren att bli förälder som just man.

Ensamhet Alla pappor utom en hänvisade på olika sätt till att man är ensam som man och som pappa. Ett par av papporna formulerade ensamheten som ett stort problem och en pappa sa att han hade varit på väg att närma sig en depression på grund av ensamheten. De berättade vidare att de inte hade så mycket kontakt med andra pappor, inte kände någon i samma situation och att på mötesplatser för föräldrar lyser oftast pappor med sin frånvaro. Några hänvisade till att de få kontakter de hade var via sin partner. Några beskrev att de tyckte det var svårt att ta kontakt med nya människor och lät därför bli.

"I varje fall har jag inte kontakt med speciellt många pappor /---/ Man är ju som pappa hyfsat ensam om att ha hand om barn. [En manlig bekant] fick barn samtidigt men jag har inte nån direkt kommunikation med dem. De flesta jag har pratat med dom har ju ändå första halvåret inte varit speciellt delaktiga alls så det är lite svårt att fråga manliga vänner. /---/ Det finns ju rätt många öppna förskolor o bibliotek men av nån anledning så möter man ju en eller möjligen max två pappor motsvarande när det är tio

kvinnor, så jag vet inte om de inte är där eller om de är hemma med sina barn eller whatever, så det är nån slags ensamhet där i o vara i nån form av [skratt] mansroll och ta hand om barn liksom.”

Saknar arenor som pappa Papporna uppfattade att föräldrablivandet påverkat dem olika jämfört med sin partner, att de hade behov av att prata om andra saker som pappa jämfört med mamman men att den egna berättelsen inte hade någon plats. Någon formulerade att han kände att man inte har rätt att prata om förlossningen för att det är en berättelse som mamman äger och flera röster lyftes att de var rädda att inte bli sedda och lyssnade på i blandade grupper, rädd att kvinnor skulle ta över och förklara hur saker ligger till utifrån sitt eget perspektiv utan hänsyn till mannens upplevelse.

”Hade det varit så att det hade funnits pappagrupper och mammagrupper länge kanske det hade varit dags att börja tota ihop allihopa men nu är det ju inte så. Om man ser på det ur födande förälder och icke födande förälder så är det ju en ganska stor skillnad ändå, det är skillnad på att vara hemma först. Det tog ju ganska lång tid innan man själv kom nära sitt barn tex, vilket som var helt tvärt om för min partner som var den födande liksom. Jag hörde en podd där dom pratar om att den ene hade gått in i en depression, så dom hade kollat o det fanns liksom ganska lite, men en del forskning, om att sån där depression som pappa skiljer sig lite från att vara mamma då.”

Ovana att prata om känsliga saker Samtliga pappor förutom en uppehöll sig vid att de inte var vana att prata om känsliga saker, att det som man var svårt att prata känslor och att de inte gjorde det ens med sina närmsta vänner. Papporna berättade att när de väl pratade var det en specifik fråga som nämndes i förbifarten, ingenting de förväntade sig att få respons på eller något som de fördjupade sig i. Det fanns tankar att man uppfattas som konstig, ointressant eller påträngande om man skulle prata om sina känslor eller andra privata saker. Flera beskrev att det var svårt att känna tillit och svårt att hitta någon som skulle vilja lyssna och svara. Flera pappor uttryckte rädsla att kränka sin partner och höll därför saker inom sig. Röster framkom också att vara rädd att be om hjälp och att de hade en förväntan att klara sig själva.

”Min uppfattning är att vi som män har svårt för att prata om känslor. /---/ Om man är ute i en lekpark o man möter på en annan pappa så pratar man ju inte om barn på det sättet alls. Man ger varandra lite tips om att man kan gå på Universeum o Stadsbiblioteket men sen [suck] oftast rör man sig snabbt bort från det och så pratar man om jobb o fiske.”

Manliga normer En pappa sa att han kände sig fri i förhållande till gamla mansnormer men alla pappor nämnde eller problematiserade på något sätt, mer eller mindre tydligt, kring den traditionella mansrollen. Från alla framkom en önskan att göra annorlunda än tidigare generationer men många lyfte en rädsla och svårighet att bryta mot givna normer, även när de visste att det vore till gagn både för sig själv och för barnen. Framförallt att sitta i sångsamling, en grupp män på golvet med sina bebisar och sjunga, var något som många beskrev laddat. Några formulerade att de var rädda för machokulturen.

”Jag brottas med de här känslorna, veta vart man skall lägga sig i balansen mellan den traditionella mansrollen och den jämställda mansrollen. Det är ju en del av en som känner komplex inför karlakarlar. /.../ det är ändå

nånting som gör att man är rädd för deras dömanden. /.../ Jag tror det är känslan när man är rädd för den hegemoniske mannen, han som bestämmer, han skulle inte kolla med [skratt] sådär blida ögon på männen om sitter o sjunger med små barn i en sångsamling. Så är det, det sätter man kanske inte ord på men känslan finns ju där.”

Saknar modeller på omsorgsgivande pappor Papporna förmedlade att de saknade modeller på omsorgsgivande pappor, att modeller varken fanns i föräldragenerationen eller i den egna generationen, eftersom de pappor de kände till inte varit speciellt delaktiga i barnet de första månaderna.

”Jag har inte så många såna förebilder. Det var intressant när alla skulle prata om ett minne man hade om sin egen pappa och det var ju knappt nån som hade. /---/ När jag blev förälder då tänkte jag, ok vad är en förälder och hur ska jag identifiera mig med det – köpa och välja bäst cykelhjälms eller? Jag var ju på den här pappaträffen för jämställdhet innan o då pratade dom om vad har du för förväntningar på att få barn, o då ville alla pappor, såhär när barnet är 3 år det ser jag fram emot, eller när jag kan lära hen kasta boll eller nånting, men det var ju ingenting kring det där här om första året.”

Nytt kunskapsområde Några pappor hänvisade till att man förväntas kunna vara förälder utan någon som helst introduktion och några pratade om att mammorna antagligen visste mer än papporna, att de hade ett kunskapsmässigt försprång.

”Det hade varit otroligt hjälpsamt att få nån kurs innan man blir förälder där man pratar igenom lite hur det kan vara /.../ gå igenom vad det är som sker i början o hur relationen påverkas så man kanske har en bild av att detta är något som skulle kunna hända, o då hinner man bearbeta lite innan man är i situationen. Det är samma när vi har våra arbeten, vi förbereder oss hur mycket som helst innan det vi faktiskt ska göra. Det hade underlättat lite om man hade fått diskutera, få lite verktyg att tänka på om detta eller detta skulle ske.”

Att delta i grupp

Nedan följer först en beskrivning av pappornas upplevelser av att delta i grupp, därefter analys av hur de uppfattade att gruppdeltagandet varit till hjälp.

Upplevelse av gruppdeltagande Ingen av papporna hade några egentliga förväntningar på gruppen innan start. De som hade partners som gått i grupp visste att de och barnen hade uppskattat träffarna och var nyfikna därför. Någon gick då han trodde det var en del i föräldraledigheten som pappor brukar göra. Några gick för att deras partner önskat att de deltog eller bara för att få någonting att göra. Alla var ganska svala och hade en näst intill negativ förväntan där de inte förstod vad gruppen skulle vara bra för. Samtliga pappor tyckte dock att gruppdeltagandet varit väldigt positivt och givande på många olika sätt. Kritiken som framfördes rörde främst att det var för få tillfällen och för kort tid.

Mycket positiv upplevelse Alla pappor uppgav att deltagandet varit uppskattat och i stort sett alla sa att det varit väldigt värdefullt för dem. De flesta pappor bidrog

med mycket positiva röster. Någon som tvingats gå tidigare från en träff formulerade att det varit oerhört tråkigt och svårt att behöva gå eftersom gruppsamtalet kändes så viktigt. Papporna upplevde det som genomtänkt, välstrukturerat och tryggt och några uttryckte sig positivt kring att grupperna är ett utvecklingsarbete. Flera påpekade att gruppens olika delar, sångsamling och fördjupad diskussion, varit en bra kombination.

"Jag tycker det har varit en helt fantastisk upplevelse. En anledning till att jag kände att det var viktigt att ställa upp på intervjun var för att det gav mig så fantastiskt mycket."

Förbättringsförslag De negativa röster som visade sig handlade främst om att det varit alldeles för få tillfällen och för kort tid. Detta gäller samstämmigt för alla pappor. De ville ha längre träffar, fler tillfällen, få än mer utmanande frågor och diskutera samma ämne fler gånger för att komma än mer i ett känslomässigt djup, få fler diskussionsämnen, få gå i grupp igen och få träffas innan barnet är fött. En pappa påpekade att det kunde bli stökigt under fikan, att både äta själv, mata barn, lyssna och prata samtidigt kunde vara svårt, även om han förstod syftet att ta tillvara all tid. En pappa hade velat få mer info innan vad gruppen skulle innebära. Alla var noga med att påpeka att man inte ville ta bort någonting men lämnade förslag på vad som kan läggas till så som föreläsningar, fler handfasta tips, mer lyfta jämställdhetsutvecklingen och koppla till "Fatta man" och "Metoo" eller bjuda in hela familjen någon gång. Någon föreslog att detta borde vara en standardiserad del i pappaledigheten.

"Bara lägga till, jag tycker inte att man ska ta bort någonting. Både längre tid och också fler veckor, fler gånger. Kanske en kurs innan man blir förälder, eller i början så man kan bearbeta det lite innan man är i situationen så man hinner förbereda sig på nåt sätt. Jag hade gärna velat mjölka ur ändå mer från er båda."

Hur gruppdeltagandet varit till hjälp Av intervjumaterialet framkom att gruppdeltagandet på många sätt varit till stor hjälp när de blivit pappa.

Minskad ensamhet De flesta pappor beskrev att deltagandet lindrat ensamhetskänslor, gett en gemenskap, tillhörighet och lyft sinnesstämningen. Någon fick hjälp att känna att det är ok att ta kontakt med andra pappor.

"Jag tror att mycket var det här med ensamheten som jag kände. /---/ Det är i samband med den här pappagruppen som jag också förstod att ja, det är ingen fara, man kan ta kontakt med andra föräldrar som man inte känner så väl och jag har ju numrena så jag kan ju ringa dom, det är en trygghet."

Fått en arena som pappa Papporna berättade att det varit skönt att få ett utrymme att prata om sin upplevelse av att ha blivit pappa och att det varit positivt att det bara var pappor i gruppen. Det fanns tankar att man har större förståelse för varandras situation som man. Många upplevde att de stått tillbaka i hänsyn till kvinnan och att det därför också varit skönt att få vädra sina upplevelser. Papporna beskrev att det varit viktigt att i gruppen ha fått känna sig lyssnad till och bekräftad.

"Jag har alltid känt att det är viktigare att hon mår bra än att jag mår bra. För att hon har haft en mer framträdande roll i början, i och med att hon har ammat o i och med att hon är hemma, att hon på nåt sätt har dragit ett större lass när det gäller att ta hand om barnet än vad jag har gjort. Jag får

liksom tåla en period /.../ inte ta upp saker som jag tycker är jobbiga för jag vill inte att det också ska va en börda som hon ska behöva tacklas med, så man har hållit det inom sig, och då har jag tyckt att det har varit skönt att i en sån här grupp få vädra lite. Det har varit mer betryggande på nåt sätt att ha kunnat ta upp vissa saker med andra män, just för att jag har känt ja, de skulle nog kunna relatera till det jag säger på ett annat sätt än vad kvinnor skulle göra. Jag har upplevt i vår situation att det har funnits en skillnad mellan hur man tänker som man eller kvinna, eller hur man känner. Jag har många gånger upplevt att hon är otroligt känslig.”

Fått hjälp att prata om känsliga saker Samtliga pappor uppgav att det varit skönt och stärkande att få prata känslor och om känsliga saker, att få komma på djupet. Alla pappor lyfte också behovet av stöd för att kunna prata. De beskrev ett behov av ett tydligt organiserat utrymme där det förväntas att alla pratar känslor men också behov av stöd i form av teman, frågor, ledare som fördjupar samtalet som nästan måste tvingas fram. Papporna beskrev att det varit värdefullt att våga prata utan att bli dömd. Många pappor lyfte också att det varit välgörande att ha fått respons och en fördjupning på det man sa. Många beskrev att det var givande att få se andra män öppna sig, få se att alla har bekymmer. Att höra andra prata om sina känslor gjorde att de själva vågade berätta och gränserna tänjdes mer och mer för hur mycket papporna vågade delge. Andra faktorer som nämndes vara till stöd var att alla lovat tystnadsplikt, att det var män de inte hade någon relation till och att de blivit uppmjukade av sångstunden och närheten som fanns i gruppen.

”Det kändes stärkande att ha den där kommunikationen som inte bara är den om ytliga saker utan mer än vad man normalt sett diskuterar, det var lätt o komma in på det, vad ska man säga lite djupare frågor än bara det här praktiska. Det kändes väldigt skönt och väldigt upplyftande o ha det där samtalet, det kändes som att det skulle man kunnat haft [skratt] mycket längre på nåt vis, det var ett härligt samtal o ha. /---/ Det kändes väldigt skönt med ett forum där det förväntas att man liksom pratar om saker och ting. Det får ju nästan vara organiserat på nåt vis. Det är lite lättare o ha ett samtal då, man vet lite att alla är där av typ samma anledning, det är inte så att nån är tvingad till å gå, så då utgår jag från att man har en vilja att prata. Det kan ju kännas ganska påträngande...det e ju ändå ens privatliv väldigt mycket det där.”

Fått utmana manliga normer Papporna berättade att de kände sig stöttade av personalen och av gruppen att slappna av och våga tänja på gränser. Några av papporna uppehöll sig kring vikten av att ha fått se bakom den manliga rollen, att det hade varit väldigt viktigt att få se, och att få bekräftelse på, att alla har bekymmer och är vanliga sårbara människor som är rädda och har känslor och någon beskrev att det hände något när alla blottat sig och talat fördjupat. Några pappor hänvisade till att barnen varit en hjälp i att våga göra annorlunda, att man kunde gömma sig bakom att man var där för barnens skull.

”... o dom där sångstunderna gör att även pappa då också får sjunga och krama sitt barn, det är skitbra. Det är jättebra att det är med och det behövs för barnen också, eller fast, nä, det känns som att det behövs för pappornas skull...för min skull...att våga...det är ju också lite så här...skämmigt...för att dansa med sitt barn och typ krama det som vi gjorde i den låten, är väl nåt sånt där att det känns så himla...så himla nytt på nåt sätt. /---/ Att barnen är med är bra, för det ger ju epitetet att våga säga saker. Hade vi varit själva

så kanske machokulturen hade tatt över /---/ så det var ju jättebra. Det kanske inte var världens testosterongrej, pappagruppen, det är ju inte som en fotbollsträff, så i den här kontexten med barn o allt blev det väldigt bra.”

Fått modeller på omsorgsgivande pappor Samtliga pappor uppehöll sig vid att det varit viktigt att i gruppen ha fått se andra fäder ge omsorg. Att se andra mata och ta hand om sina barn hade gett inspiration, det hade känts fint och vackert och det stärkte dem att själva våga och tro på sin egen förmåga. Många uppehöll sig vid att det var ovanligt att se män tillsammans med späda barn och att framförallt bilden av sångsamlingen med så många pappor och bebisar samtidigt, uppfattades som nästan romantisk. I någon kunde det samtidigt väckas känslor av sorg över att det var så ovanligt. Någon uttryckte förvåning över att det var ganska tyst och sansat, att alla såg pigga och fräscha ut, tvärs emot bilden han fått av andra. Någon påpekade också hur olika respektive pappa tagit sig an sitt föräldraskap, allt från att någon inte ens ville vara föräldraledig till någon som uppfattades som att han och mamman bytt roller.

”Det väcker nåt att se de andra papporna, det känns ju väldigt fint och väldigt vackert tycker jag när man ser de andra papporna ta hand om sina barn, det kan nog ha varit lite hjälpande. /---/ [Det] känns hoppfullt, o lite på nåt sätt sorgligt [skratt] men det är lite fint, det är väl för att det är nytt som jag ens reflekterar kring det.”

Fått ökad kunskap Majoriteten sa att det hade varit lärorikt att delta i gruppen på många sätt. Några talade om en ”catch up” i förhållande till ett kvinnligt förspång. Framförallt beskrevs att de fått en ökad kunskap om barn och barns behov, om hur föräldrablivandet påverkar kvinnor och parrelationen, om hur man kan vårda parrelationen och de fick tips och idéer på hur man kan hantera olika situationer, både från personalen men också i ett utbyte papporna emellan.

”Det blev en snabb, en crash-course liksom, det blev samma information som för mig kanske hade tatt två år att samla ihop. /.../ få tips o råd /---/ jag förstår bättre och det har verkligen gett mig verktyg att kunna bygga en bättre relation liksom.”

Vad interventionen lett till

Alla pappor uppgav att gruppdeltagandet bidragit positivt och majoriteten beskrev att det hade varit oerhört hjälpsamt. Det skiljer sig åt hur respektive pappa upplevde sig hjälpt, där några pappor beskrev en stor och tydlig förändring.

Förbättrad psykisk hälsa Alla uppgav att det varit roligt och givande att delta men för några pappor påverkades också deras mående. Någon berättade att gruppdeltagandet ingett en så stark trygghet att det upplevts som en livlina och för en pappa hävdades något som kan ha varit en begynnande depression.

”Jag kände mig ju väldigt ensam innan [gruppen], inte deprimerad kanske men nåt åt det hållet men efter det så började jag ju få den här känslan att jag var inte lika ensam. Jag hade haft det jobbigare, jag var ensam och hade svårt att komma ut. Jag blev upplyft av bara första träffen, det kändes liksom tryggt o accepterande på nåt sätt. Det är nästan konstigt att det haft så stor

inverkan /.../ det var där det vände på nåt sätt. Jag var lättad och glad vad jag. Jag har blivit piggare och mer aktiv.”

Ökad mentalisering Samtliga pappor fokuserade på att gruppdeltagandet på något sätt gjort att de reflekterade mer kring sig själv och andra. Några berättade att de fått en större förståelse för kvinnans situation och för barnets behov och på så sätt uppfattade sig som mer förstående, empatiska och omtänksamma. De beskrev hur förståelsen gett mer tålamod, mindre agg och i något fall hade det också lett till färre konflikter med partnern. Det framkom också att de reflekterade mer kring sig själv, vad som var bra och dåligt i sitt eget sätt, kring föreställningar hur de själva ville vara som man, pappa och partner. Flera påpekade att de var vana vid att enbart praktiskt agera och utgå från vad de själva trodde, utan att reflektera över hur situationen kunde upplevas av andra. Några beskrev reflekterandet i gruppen som ett stöd i en process de redan var inne i, till exempel en fördjupad medvetenhet kring hur mansnormer påverkar beteendet, medan andra berättade om en stor förändring där det öppnat upp för en ny typ av tankeverksamhet och ett nytt sätt att agera utifrån.

”Det har påverkat mig, jag tänker på ett annorlunda sätt ibland med relationen med min partner och med mitt barn. Att jag på nåt sätt försöker att sätta mig mer in i min partners situation, kanske ha mer förståelse för det hon går igenom. Alltså jag tror inte att hon [partnern] märkt nåt drastiskt på mig, det skulle jag inte säga att jag tror, men du var med en gång och berättade lite mer om vad kvinnor går igenom så att man förstod på något sätt att dom går igenom en tuff period. Och någon kunde säga min partner är också sån men jag tänker att det är för att det är det och det. Det är väldigt viktigt, så idag tror jag att jag har lite mer tålamod med henne och lite mer förståelse. Och samma sak med barnet, att jag är mer medveten om min roll för hen och tänker lite mer på hur och på vilket sätt som jag kan bidra positivt till hens liv på ett annorlunda sätt idag.”

Stärkt i föräldrarollen Alla pappor förmedlade att gruppdeltagandet på något sätt stärkt dem i föräldraskapet och att de kände sig mer trygga. Någon berättade att föräldraskapet inte alls kändes lika jobbigt efter gruppen. Flera beskrev att de bar med sig en bekräftelse på att de är ok som förälder och några att de hade fått bekräftelse på att det är ok att vara en nära omsorgsgivande förälder som man.

”Jag har ju blivit mer trygg i det också, att jag faktiskt klarar av att vara själv med hen, det har varit bra. O sen nånting som har varit lite jobbigt som pappa, har vart hur man hanterar stress, hur man hanterar när barnet vill någonting o gråter o man inte riktigt vet vad man skall göra /---/ o då har jag fått träna mig själv på hur jag skall göra för att stressa ner, för att jag inte ska tycka det är jobbigt inombords, utan jag ska göra det i lugn o ro, o ser faktiskt att ja men det här funkar ju!”

Stärkt relation till barnet Några pappor berättade att de hade lärt känna sitt barn mer genom att se det i ett annat sammanhang, till exempel att ha fått se hur barnen reagerade i olika situationer, vad de tyckte om och hur barnen interagerade med andra. Några beskrev att de upptäckte barnets karaktärsdrag eller upptäckte att barnet förstod mycket i vissa situationer men väldigt lite i andra. Att ha fått se hur barnen tydde sig till sina pappor stärkte också kontakten och relationen. Några pappor talade kring sången som en fin ingång till närhet som hjälpt till i utvecklingen av relationen med

barnet. Några berättade att relationen till barnet präglades av en större närhet efter gruppdeltagandet, vilket blev extra tydligt för en pappa.

"...fick jag lära mig lite mer att både läsa av hen och hens behov men också att jag fick se att hen mådde bra och tyckte om att spendera tid med mig. Det är ju inte så att jag har förändrats drastiskt men jag tror att hen har uppskattat enormt den tiden med mig. Det som blev mer tydligt för mig då var hur viktigt det var att spendera tid med hen, att det blev så påtagligt att jag kunde märka av hur hen mådde när vi var tillsammans och jag kunde verkligen känna av hen o att vi på nåt sätt fick en annan, vad heter det bondade på ett annat sätt, liksom att hen ville mera vara nära mig när vi var där o att hen var så glad och även när vi gick därifrån så var hen så glad. Det gjorde på nåt sätt att jag tänker mer aktivt på hen o inte bara att man är hemma o alla vi gör våra sysslor utan att faktiskt vara med hen. Jag vill vara känslomässigt närvarande för mitt barn o det här var ändå nåt som stärkte det än mer o jag fick förstå än mer att det faktiskt är väldigt viktigt o att mitt barn mår bra av det."

Diskussion

Syftet med studien var att få en djupare förståelse för eventuella utmaningar i att bli pappa, med betoning på den omvårdande funktionen, och om pappgruppen kan vara ett stöd för deltagande pappor i föräldraskapet. De specifika frågeställningarna var hur papporna i den aktuella studien upplevde det att bli förälder, om de upplevde försvårande omständigheter vilket gjorde att det fanns behov av ett specifikt stöd i den omvårdande relationen samt om papporna upplevde att interventionen påverkat dem i känslan av att vara pappa, i relation till barnet, till partnern eller i övrigt.

Att ha blivit pappa beskrevs som en fin upplevelse som också innebar en plötslig förändring och en upplevelse av förlust av egentid, självbestämmande och frihet, samtidigt som relationen till kvinnan förändrades. Utmärkande var också pappornas upplevelse av att relationen till barnet och känslan av att vara pappa dröjde. Majoriteten beskrev försvårande omständigheter så som ensamhet, avsaknad av arenor att prata om att vara pappa, ovana att prata om känsliga saker, manliga normer, frånvaron av modeller på omsorgsgivande pappor och känslan av att i viss mån sakna kunskap om barn och föräldraskap.

Gruppen var mycket uppskattad och alla ville ha mer. Papporna upplevde att gruppen utgjorde en viktig arena där specifika pappafrågor fick utrymme. De upplevde att de fick hjälp att bryta mönster av ensamhet, stöd i att sätta ord på egna känslor och att våga dela tankar kring känsliga ämnen. Papporna beskrev hur de i gruppen utmanades i krocken mellan gamla och nya manliga normer och fick modeller på omsorgsgivande pappor. Majoriteten lyfte också att de upplevde sig ha fått en ökad kunskap.

Gruppen bidrog med något till alla och för vissa hade den en stor betydelse. Interventionerna ledde till upplevelse av förbättrad psykisk hälsa, framförallt för en pappa som upplevde att deltagandet hävt en begynnande depression. Samtliga pappor tyckte gruppen hade bidragit till en ökad mentalisering, där det för flera inneburit inte bara en ökad reflektion utan också ett helt nytt sätt att tänka och förhålla sig på vilket i viss mån även hade påverkat parrelationen. Alla pappor uppgav att deltagandet på något

sätt stärkt dem i föräldrarollen och gett en stärkt relation till barnet, vilket blev särskilt tydligt för några pappor.

Att bli pappa

Upplevelse att bli pappa Liksom i Prembergs studie (2011) berättade papporna i denna studie att det varit en fin upplevelse att få barn men berättelserna var, bortsett från hos någon enstaka pappa, ganska svala. Pappornas svar på konkreta frågor om sin upplevelse av att ha blivit pappa handlade främst om negativa aspekter så som en upplevd plötslig förändring, att parrelationen förändrats samt förluster av till exempel egentid och självbestämmande. I flera studier (Fägerskiöld, 2008; Premberg, 2011; St John et al., 2004), men också i Edhborg och kollegors (2015) studie med nedstämda pappor, lyfts omställningen som chockartad. En av huvudsvårigheterna som framkom i Prembergs studie var svårigheter att behålla sin integritet och att få egentid. Förlust av egentid har även lyfts i andra studier (Fägerskiöld, 2008; St John et al., 2004) och i studier med nedstämda pappor (Edhborg et al., 2015; Furenhed & Stacke, 2014) liksom bekymmer kopplat till parrelationen (Edhborg et al., 2015; Furenhed & Stacke, 2014; Massoudis et al., 2016). Alla dessa faktorer har fokus på pappornas egna behov och mående, snarare än på barnet och föräldrarollen, vilket står i kontrast till klassisk PPD hos mammor (Birbrajer & Kullbratt, 2003). Studier visar också att pappors bekymring generellt sätt är mer kopplat till otillräcklighet i relation till arbete och barnomsorg än till föräldrastress eller otillräcklighet i relation till barnet (Johansson, 2019). I Furenhed och Stackes (2014) studie går det också att se en betoning på känslan av förluster av olika slag där barnet kunde uppfattas som något som stod i vägen. I aktuell studie var det positiva i relation till barnet självklar, och framförallt i de fördjupade samtalen i intervjun framträdde en större värme kopplat till barnen, men relationen tog inte så mycket plats i de flesta pappors tal. Aktuell studie sammantagen med tidigare forskning tyder på att fokus för många pappor ligger på den egna situationen snarare än på föräldraförmågan och relationen till barnet, oberoende av eventuell nedstämdhet.

Pappornas upplevelse i aktuell studie, att känslan av föräldraidentitet och relationen till barnet dröjde, är samstämmig med tidigare resultat (Furenhed & Stacke, 2014; Premberg, 2011). Några pappor i aktuell studie beskrev, liksom i Elvin-Novaks (2005) studie, att relationen till barnet kunde kännas som att den gick via kvinnan. Detta går hand i hand med Elvin-Novaks (2011) beskrivning av hur mammor generellt sätt har ett omsorgsförsprång och positionerar sig som förstahandsföräldrar, vilket också innebär mer ansvar, bekymring och mer skuldkänslor i relation till barnet jämfört med pappor. I enlighet med Elvin-Novaks (2005) beskrivning, syntes inte heller i den aktuella studien någon skuld kopplat till att uttrycka till exempel att barnet var tråkigt eller att papporna ville ha mer egentid.

Försvårande villkor att bli förälder som man Papporna i aktuell studie lyfte tre konkreta försvårande omständigheter att bli förälder som man; bristen på modeller på omsorgsgivande pappor, mammornas kunskapsförsprång samt brist på arenor för pappafrågor. Alla dessa teman har lyfts tidigare, exempelvis i SKR:s (2018a) rapport.

Andra försvårande omständigheter som lyftes rör aspekter mer kopplat till manliga normer. Omsorgsförsprånget och hur man positionerar sig som förälder kopplar Elvin-Novak (2011) till vår könsidentitet, det vill säga vad vi själva och omgivningen förväntar oss av en mamma respektive pappa. Petts och kollegors (2018) forskning visar att de pappor som ser faderskapet som en central del av sin identitet tenderar att vara mer aktivt engagerade. Kanske påverkar detta graden av engagemang

även inför barnets ankomst, vilket i sin tur torde påverka i vilken grad omställningen känns plötslig och chockartad, vilket beskrivs i både aktuell studie och av andra (Edhborg et al., 2015; Fägerskiöld, 2008; Premberg, 2011; St John et al., 2004). Att den pappa i aktuell studie som hade oroat sig mycket inför föräldraskapet upplevde omställningen som lättare än förväntat, och den pappa som uttryckligen längtat mycket efter barn inte fokuserade på förlust av egen tid, skulle kunna vara ett tecken på detta. Petts och kollegor (2018) visar också att föräldraskapet påverkas av i vilken grad man identifierar sig med manliga normer. För papporna i denna studie framkom flera försvårande omständigheter att bli förälder kopplat till detta, som till exempel att normer går på tvärs mot det omsorgsgivande föräldraskapet, att närhet med barnen kunde kännas genant, att de inte var vana att samtala om känsliga saker. I Furenhed och Stackes (2014) forskning om nedstämda pappor lyftes också flera faktorer kopplat till normer så som egna krav på att vara stark och leva upp till ideal, ensamhet, ingen plats för sårbarhet och att hålla problem för sig själv. Det går således att uppfatta en utsatthet i att vara pappa. Det rör sig sammantaget om att plötsligt uppleva sig ha förlorat sitt självbestämmande och en del av tryggheten i parrelationen samtidigt som man befinner sig i en ny otydlig roll. En roll där papporna kände att de förväntades kunna något som de upplevde att partnern kunde bättre samtidigt som de inte vågade be om hjälp. En roll där de kände sig ensamma samtidigt som de inte vågade ta kontakt med nya människor. En annan viktig aspekt var svårigheter att dela med sig av sitt innersta i rädsla att uppfattas som konstig, ointressant eller påträngande och en rädsla att inte bli sedd eller att kränka. Några pappor lyfte också en rädsla att bli dömd om man bryter mot normer, även när papporna förstod att det vore till gagn både för sig själv och för barnet. I ljuset av detta, kopplat till både aktuell studie och tidigare forskning, blir behovet som lyfts i SKR:s (2018a) rapport av en mer nyanserad manlighet för att möta föräldrarollen tydlig.

Vid närmare reflexion kring resultatet och hur intervjuerna utvecklades uppfattas också en markant skillnad mellan manifest och latent nivå i pappornas tal. Det vill säga, svar på konkreta frågor i intervjun skilde sig avsevärt från vad som framkom efter hand när intervjuerna fördjupades. Detta förde med sig en tvetydighet. Till exempel uttalade papporna inte initialt några behov eller någon brist på kunskap, utan uppvisade ett uttalat självförtroende, trots att de strax efter beskrev till exempel en känsla av kunskapsbrist, att de inte hade satt sig in i föräldraskapet före babyns ankomst, att de uppfattade ett kvinnligt tolkningsföreträde och att de tänkte att partnern kunde mer eller att hon stod närmre barnet. Detta kan delvis förstås utifrån att pappor, som Elvin-Novak (2011) beskriver, troligtvis har ett gott självförtroende då de generellt sätt kan och gör bättre än sina egna fäder, och får mycket bekräftelse på detta utifrån, men kanske är det också knutet till manliga normer, det vill säga att inte visa sårbarhet och att inte be om hjälp utan behov av att visa auktoritet och styrka (SKR, 2018a). Detta är också i linje med vad Furenhed och Stacke (2014) beskrev i sin studie, att det fanns en skillnad i vad papporna sa och vad de förmedlade, till exempel var det ingen som sa att de kände ensamhet men det var det som förmedlades i deras tal, samt att papporna sa att de kände skuld i relation till barnet vilket innehållsmässigt snarare handlade om en känsla av misslyckande att leva upp till ideal. Kanske går detta också att koppla till Elvin-Novaks (2011) tankar att det i mötet är bättre att fokusera på vad papporna faktiskt gör än på attityder, att det kanske motsvarar att möta papporna på en mer genuin/latent nivå än att fastna i attityder vilket ligger på en mer ytlig/manifest nivå.

Sammantaget kan pappornas negativa känslor i samband med att bli förälder, utsattheten som verkar finnas inbyggd i manligheten och tvetydigheten i talet, föra tankarna till Prembergs (2011) huvudtes att en av utmaningarna som nybliven pappa stod i att inte förlora sig själv samt till Edhborg (2015) och Furenhed och Stackes (2014)

tema om förlusten av att känna sig som en självständig, oberoende person. En möjlig förståelse för pappornas upplevelse är att det kanske handlar inte bara om förlust av egentid, frihet och självbestämmande utan om djupare lager i identiteten. Psykoanalytikern Chodorow (1988) beskriver att den manliga identiteten kommit att vila på en idé om autonomi, vilket i mycket handlar om att sköta sig själv och om avskildhet från nära relationer. Detta förklarar hon har sin grund i att det traditionellt sett är modern som står för den omvårdande funktionen och eftersom pojken är av annat kön definierar han sig som någon som står i motsats till henne, vilket leder till ett alltför tidigt avskiljande från modern. Om det autonoma är grunden som identiteten vilar på kanske det kan förklara något om vissa pappors reaktioner, och hur de förhåller sig till sitt späda barn. Med ett autonomt själv skulle relationen till en osjälvständig bebis dessutom kanske kunna upplevas som ett hot snarare än en vinst. Det skulle också kunna förklara en del av frånvaron av skuld som framkommer både i Elvin-Novaks (2005) och i aktuell studie. Elvin-Novak beskriver hur skulden är en del i en nära relation men om man inte relaterar, utan förblir autonom, tänker jag att skulden kanske inte blir så framträdande. Även om teorin har några år på nacken, och det finns andra sätt att förstå vår identitetsutveckling på, kan den ur ett psykodynamiskt perspektiv bidra till en ökad förståelse och bli extra intressant i ett modernt perspektiv då Chodorows lösning på den markanta skillnaden i könsidentiteterna var att pappor tog del i omsorgen om de små barnen och således kunde finnas kvar för pojken att relatera till. En verklighet vilket i dag i många kretsar ses som en självklarhet. En studie som fokuserat på pappors relation till varandra (Axelsson, 2019) för också tankarna till detta då han lyfter att barnens närvaro kan göra att pappor får uppleva glädjen och nyttan av beroenderelationer som kontrast till en manlig strävan efter autonomi.

Att delta i grupp och vad interventionen lett till

Hur gruppdeltagandet varit till hjälp Även om det fanns tankar hos papporna i aktuell studie att deras frågor inte var så viktiga, till exempel då kvinnan i realiteten tog det största ansvaret för barnet, visade sig behovet stort av att få dela sina känslor och erfarenheter. Papporna beskrev hur de stått tillbaka och nu upplevde det skönt att bli lyssnade till utan att bli dömda. Liksom i SKR:s rapport (2018a) beskrev papporna att det var lättare att öppna sig inför bara män då de tänkte att personer av samma kön lättare skulle förstå den egna situationen. Det framkom en rädsla att inte bli lyssnad på i en blandad grupp och rädsla att mammorna skulle ta över med sitt perspektiv. Eftersom det är viktigt att bli bekräftad i sin upplevelse, även om det finns andra som haft det värre, talar detta för att det fortfarande kan finnas behov av enkönade grupper för att möta pappor i den position där de befinner sig.

Det framkom vidare att det inte räckte att enbart erbjuda en arena utan papporna uttalade också ett stort behov av professionellt stöd för att kunna och våga prata om känsliga saker. I intervjuerna lyftes att det varit nödvändigt med ett tydligt hållande och strikt styrning för att få det att fungera. Som stöd beskrev papporna till exempel tystnadsplikten, att samtalen styrts av teman och frågor där personal nästan tvingat fram en dialog och några pappor upplevde också att de blivit uppmjukade av sångstunden. Papporna var mycket nöjda med hur träffarna strukturerats, de upplevde att gruppinterventionen var genomtänkt, välstrukturerad och trygg. Elvin-Novak (2011) påpekar också vikten av professionell inramning och struktur med en god teoretisk grund och för ändamålet utbildad personal, för att nå verksamheternas mål och undvika att konservera traditionella könsroller.

En bidragande faktor till utfallet i aktuell studie är troligtvis att barnen var närvarande. Flera pappor sa att de kunde gömma sig bakom att de var med i gruppen för barnens skull och att till exempel sångstunden med barnen mjukat upp dem. Barnens närvaro möjliggjorde också ett tydligt samspelsfokuserat arbete snarare än att diskutera attityder där papporna till exempel hade kunnat riskera att hamna i försvarsposition. Elvin-Novak (2011) har uppgett att det är att föredra att fokusera på vad papporna gör snarare än deras attityder. Hon och SKR (2018a) beskrev också vikten av att få se och höra om andra mäns sårbarhet, och att få se en annan man uppföra sig som en mamma, för att få tillgång till en mer nyanserad bild av manlighet, för att själv våga göra annorlunda i relation till sitt barn och tro på sin egen förmåga. De flesta pappor i aktuell studie påpekade också att det varit viktigt och hjälpsamt att ha fått se andra män blotta sin känslighet och sårbarhet och samtliga pappor i studien uppgav att det varit ovanligt, vackert och viktigt att se andra män ge omsorg. Detta hade varit ett stöd för att själv ta sig an de omvårdande aspekterna av föräldraskapet, både då de saknade tidigare modeller av en omsorgsgivande pappa men också då några beskrev hur det omvårdande föräldraskapet går på tvärs mot den traditionella manliga identiteten. I intervjuerna framkom att gruppen dessutom gett en stor variation av olika typer av modeller.

Papporna i aktuell studie upplevde att mammorna hade ett försprång i relation till barnet men också kunskapsmässigt. De beskrev att deltagandet i gruppen gett dem mycket kunskap, som en "catch-up" i förhållande till partnern, om barns behov, mammors situation och om parrelationer. Papporna upplevde sig ha fått kunskap från personalen men också i utbyte med andra pappor i gruppen, till exempel hur man kan hantera olika situationer i relation till barnet eller vårda parrelationen. Kunskapen de erhöll beskrevs som både praktisk konkret men också mer abstrakt så som nya sätt att tänka på. Andra studier lyfter också pappors känsla av brist på kunskap (Edhborg et al., 2014; Genesoni & Tallandini, 2009; Johanson et al., 2016) och SKR (2018a) skrev att pappor möjligen behöver mer föräldrastöd och mer vägledning att hitta sin roll än vad mammor gör.

Att hålla en gruppintervention snarare än individuella insatser lyfte SKR (2018a) som en fördel då grupper har en större förändringspotential eftersom man får ta del av andras frågor och det kan vara lättare att upptäcka egna uppfattningar i ljuset av andras. Att erbjuda en arena där man kan prata om pappafrågor, ge stöd i att prata om känsliga saker och bidra med kunskap kan göras individuellt men gruppen hade till fördel att också erbjuda ett sammanhang som lindrade ensamhetskänslor, möjliggjorde att få modeller på omsorgsgivande pappor, att få se andra mäns sårbarhet och att själv våga blotta sig inför andra män. Papporna beskrev också hur gruppen i sig bidragit till den ökade mentaliseringen i och med att de fick upptäcka hur annorlunda andra kan uppleva olika situationer.

Vad interventionen lett till Pappornas upplevelse av att delta i grupp var mycket positiv vilket blir förståeligt med tanke på alla sätt som papporna uppgav att gruppdeltagandet varit till hjälp och vad interventionen lett till. Alla pappor tyckte gruppdeltagandet varit givande och samtliga pappor ville ha mer men det var väldigt olika hur papporna upplevt sig hjälpta.

En pappa beskrev gruppen som en livlina och en pappa att gruppen hävt en begynnande depression. Depressionen kopplade han till ensamhetskänslor. Flera tidigare studier pekar på ensamhet som en faktor för nedstämdhet hos nyblivna pappor, men på många olika sätt. Papporna i Furenhed och Stackes (2014) forskning skildrade en upplevelse av att ha förlorat sitt sammanhang. SKR (2018a) beskrev att män generellt sett har ett mindre socialt nätverk. I aktuell studie lyfte många män att de inte söker kontakt med andra och att de är ovana att prata om känsliga saker vilket också

torde leda till en känslomässig ensamhet. SKR har gett ut en annan rapport, "Maskulinitet och psykisk hälsa" (SKR, 2018b), där det beskrivs att många män varken är tränade i att uppfatta eller uttrycka känslor eller att be om hjälp. Många pappor i aktuell studie förklarade, liksom i Furenhed och Stackes (2014) studie, att de inte ens blottade sina känslor för sin partner i omsorg och ovilja att belasta henne. Detta torde också skapa en känsla av utanförskap. Om identiteten baseras på autonomi snarare än beroende kan man också tänka sig att det finns en inbyggd ensamhet i strukturen (Axelsson, 2019; Chodorow, 1988). Om man inledningsvis dessutom upplever att relationen till babyen går via kvinnan, vilket också Elvin-Novak (2005) beskriver, är det sannolikt att även det kan påverka känslan av ensamhet. Flera andra studier visar att mamman står närmre barnet där pappans relation till barnet dröjer och han således är utanför (Edhborg et al., 2016; Furenhed & Stacke, 2014; Fägerskiöld, 2008; Premberg, 2011; St John et al., 2004). I denna studie lyfte alla pappor, förutom en, upplevelsen av att som man och som pappa vara ensam där de uppgav att gruppen gett en känsla av tillhörighet och visat dem att det är ok att ta kontakt med nya människor.

Papporna beskrev att gruppen varit ett stöd för att mer uppmärksamma andras situation och behov samt att reflektera mer kring sig själv. För vissa rörde det en process som redan var igång och för andra hade det inneburit ett helt nytt sätt att tänka på. Därav valet att döpa ett tema till ökad mentalisering. Mentalisering är ett psykologiskt begrepp, en viktig ingrediens i mellanmännsliga relationer, vilket handlar om att kunna se sig själv utifrån och se den andre inifrån, att kunna tänka och känna kring både sig själv och andra där man är medveten om att man inte kan veta exakt vad en annan person tänker, känner eller har för avsikter (Fonagy, 2001). Detta går att koppla till Elvin-Novaks (2011) beskrivning av lyhördhet i den känslomässigt närvarande omsorgen och till SKR:s (2018a) beskrivning av behov av en mer nyanserad manlig identitet som bygger på lyhördhet snarare än auktoritet och fokus på sig själv. Papporna i aktuell studie beskrev hur reflektionen påverkat relationen till barnet men många påpekade att det också haft effekt i parrelationen. Negativa aspekter kopplat till parrelationen finns i tidigare forskning som ett tema knutet till nedstämdhet hos nyblivna pappor men det finns inte så mycket beskrivet om varför det blir problem mer än till exempel en upplevelse av minskat stöd från partnern (Massoudi et al., 2016) eller en upplevelse av att de måste förhandla om allt, att kvinnan inte höll överenskommelser och bestämde (Edhborg et al., 2015). De konflikter i parrelationen som lyftes i aktuell studie rörde att mammorna inte blivit avlastade eller att pappan inte förstått hennes situation. Kanske kan det i ökad mentalisering finnas en nyckel till en ökad nöjdhet i parrelationen. Mentalisering kan också ge stöd i att lämna en eventuell position av maktkamp som man kan ana de vuxna emellan, både i aktuell studie men också i till exempel Edhborg och kollegors (2016) studie om vem som skall bestämma, för att istället rikta fokus på vad som är bäst för barnet.

Det finns många referenser till att intresset för föräldrarollen och relationen till barnet växer sig starkare i takt med investerad tid med, och eget ansvar för, barnet (Cederholm, 2019; Elvin-Novak, 2011; Furenhed & Stacke, 2014; Fägerskiöld, 2004; Premberg, 2011; St John et al., 2004). I aktuell studie framkom att alla pappor, även om ett par pappor fortfarande vid intervjutillfället hade svårt att till fullo identifiera sig med föräldrarollen, på något sätt känt sig stärkta i föräldrarollen och i relation till barnet genom gruppdeltagandet. Papporna beskrev till exempel att de tydligare kunde se att barnet var en egen individ med egna personlighetsdrag, tydligare kunde se relationen till barnet och hur det egna agerandet påverkade barnen samt mer kunde känna närheten till barnet och inse att de var viktiga för barnet. I och med detta kände sig papporna uppmuntrade att än mer engagera sig, trots viss osäkerhet och viss skam kopplat till att

bryta manliga normer. Man kan säga att de förhöll sig till barnet på ett mer relaterande sätt, snarare än ett mekaniskt autonomt (Chodorow, 1988). Tidigare forskning visar också att pappor i takt med hur mycket de är med sina barn upplever en egen utveckling och att de är mindre benägna att följa normer (Cederström, 2019; Premberg, 2011). Det var olika för papporna i aktuell studie hur mycket de påverkats av gruppdeltagandet men för vissa går det definitivt att tala om att de hade kommit ifatt ett omsorgsförspång där de positionerade sig på en mer framträdande plats (Elvin-Novak, 2011) där föräldrarollen blivit en än mer integrerad del av identiteten (Petts et al., 2018).

Metodologisk diskussion

Aktuellt arbete har en begränsad generaliserbarhet då det rör sig om ett litet antal pappor, och gruppen enbart hållits i en av Göteborgs centrala delar. Samtliga pappor i studien yrkesarbetade när de inte var föräldralediga och majoriteten var högskoleutbildade. Alla levde i en heterosexuell relation, ingen hade någon känd psykisk ohälsa men lättare psykisk ohälsa kopplat till föräldrablivandet fanns hos fyra partners. Alla deltagarna var tidigt engagerade i barnet på grund av att partnern varit sjukskriven eller av egen vilja. Alla pappor ville och vågade ta sig an nya utmaningar och var kapabla att tillgodogöra sig stödet. Målsättningen med studien var att undersöka pappor i allmänhet, inte nedstämda. Bara en pappa i studien uppgav att han var nedstämd men det behöver inte betyda att de andra mår bra för att ingen känd psykisk ohälsa fanns. Det finns viss sannolikhet att några mår sämre än pappor i allmänhet dels på grund av smittorisk från partner (Massoudi et al., 2016), dels då föräldrar som väljer att delta i föräldrastödande grupper enligt tidigare studier tenderar att mår sämre än föräldrar i allmänhet (Alfredsson & Broberg, 2015). I stort sett alla pappor vi kommit i kontakt med tackade ja till deltagande. Detta talar å ena sidan för att det är en generell population, å andra sidan att det är en riskgrupp då alla tidigare hade varit i kontakt med ÖF eller P-mbhv på eget initiativ eller via partner. Samtliga pappor hade dock varit tidigt engagerade i barnen vilket istället kanske gjorde att de var bättre rustade. Man kan också anta att ju mer pappor reflekterar, ju mer i känslomässig kontakt de är och ju tryggare de känner sig, desto mer kan och vågar de sätta ord på sin sårbarhet, vilket inte behöver betyda att de mår sämre utan äger en större förmåga och mod att tala från en mer genuin/latent nivå. Mycket av vad som kommit fram i tidigare studier, både om pappor generellt (Cederström, 2019; Elvin-Novak, 2005; Elvin-Novak, 2011; Johansson, 2019; Premberg, 2011; SKR, 2018a) och i studier med nedstämda pappor (Edhborg et al., 2015; Fuenhed & Stacke, 2014) är samstämmigt med vad som framkommit i aktuell studie. Oavsett om urvalet i aktuell studie representerar en generell population, en specifik välfungerande engagerad grupp eller en riskgrupp, tyder det på att studiens teman kan vara viktiga för pappor kopplat till föräldrablivandet, oberoende av närvaro eller frånvaro av nedstämdhet. För att undersöka detta skulle vidare forskning kunna vidgas till fler pappor, i fler områden och till pappor som skattat att de mår bra. Kontinuerlig forskning kan också vara att rekommendera då papparollen inte är konstant utan under utveckling (SKR, 2018a) och att aktuell studie således enbart representerar ett tidstypiskt resultat.

Det verkar svårt, inte bara att komma åt pappors känslor, utan också att komma åt omsorgsrelationen. Trots den tydliga ansats jag har haft att försöka utforska den har jag ändå inte fått så mycket material om just detta. Det finns forskning som säger att den moderna pappan inte finns mer än hos en väldigt liten grupp privilegierade män (Johansson & Klinth, 2008) och Dermott (2003) lyfter i sin forskning att det är en

diskrepans mellan pappors bild av vad det innebär att vara pappa och deras verklighet. Forskningen har dock några år på nacken och är kanske inte längre aktuell, eller så är det kanske dessa pappor vi möter i de centrala delarna av staden och därför tror är en självklarhet. Intressant att nämna i detta sammanhang är att Axelsson (2019) lyfter i sin studie att det han såg i observation av pappor och bebisar skilde sig åt från vad papporna sa i intervju. I realiteten hade papporna huvudfokus på barnen men i intervjuerna lyftes inte barnen i någon stor utsträckning. Här finns paralleller till tvetydigheten i pappors tal som lyfts tidigare i diskussionsdelen, och om upplevda svårigheter för många män att prata om känslor. Kanske finns det också en svårighet i att tala om det relationella. För att kunna stötta pappor vidare i den omsorgsgivande funktionen kan det finnas behov av en mer djuppsykologisk forskning och förståelse kring utsattheten som verkar finnas i att bli pappa. Kanske är observationer av pappor och bebisar därför att föredra i forskning. Alternativt behov av fler djupgående analyser där man inte bara lyssnar till det manifesta talet då det verkar skilja sig markant från den latent nivå. För detta behövs en annan analysmetod med mer tolkande utrymme. Det krävs troligtvis också en annorlunda formulerad problemställning och intervjumall. Metoden som använts i aktuell studie är beroende av informanternas förmåga att reflektera, att sätta ord på sina känslor och att våga delge det. I detta fall hade papporna ganska lätt för det vilket bidrog till att det ändå framkom visst djupgående material.

Malterud (2011) beskriver att undersökaren alltid sätter sin prägel på materialet då analysen innefattar ett moment av tolkning som färgas av forskarens kunskap, erfarenhet och person. Utöver vad som nämnts i metoddelen under reflexivitet kan det också finnas begränsningar i att jag är av annat kön än de som studerats, med till exempel risker att ha missat viktiga teman då jag själv inte delar upplevelsen av att vara man och att det vid analys funnits risk att styras av fördomar. Fördelen var möjligheten att få ett utifrånperspektiv då jag inte är en del i den manliga kulturen samt lättare kunnat se det som avviker från föräldraskapet som vi möter hos mammor. Tänkbara risker med att ha varit delaktig i alla led skulle kunna vara om papporna inte kände sig fria att vara kritiska, att jag har missat något viktigt då det fanns en förförståelse om papporna eller risk att ha tolkat materialet till min fördel. Malterud lyfter dock att förförståelse inte alltid bara innebär en risk utan också kan vara till fördel. Att samma person som hållit i gruppen även gjort intervjuerna har med största sannolikhet bidragit till det rika och djupgående materialet. Min bedömning är att det var av stor betydelse med en redan uppbyggd tillit hos informanterna gentemot mig för att först kunna prata om känsliga ämnen i gruppen och sedan än mer fördjupat i intervjuerna. Intervjuerna har i sig på detta sätt troligtvis också haft en viss klinisk vinning för papporna. Det har också funnits vinster med att ha varit inkluderad i alla steg då det underlättat för att ha en god överblick över allt material och hela studien.

På samma sätt som Elvin-Novak (2011) lyfter risken att bidra till särartstänk med enkönade föräldragrupper, kan även denna typ av forskning riskera leda till det. Att leta efter generella yttringar hos pappor istället för att se på individuella kan bidra till att istället konservera gamla könsroller. För att få en så rättvisande och komplex bild som möjligt bör man försöka ta såväl generella som individuella förutsättningar i beaktande. I aktuell studie kan man till exempel se stora variationer på hur papporna förhöll sig till normer och till föräldraskapet, hur mycket de hade reflekterat, vilken vana och förmåga till reflektion de hade samt hur de upplevt att bli pappa och hur de upplevt sig hjälpta av gruppinterventionen.

Kliniska implikationer

Även om aktuell studie är baserad på ett begränsat antal pappor bekräftar resultatet SKR:s tankar (2018a) att det kan finnas behov hos pappor av extra föräldrastöd och vägledning att hitta sin roll, innan pappor kommit ikapp mammors omsorgs- och kunskapsförsprång (Elvin-Novak, 2011) och innan föräldraskapet är en mer självklart integrerad del i den manliga identiteten (Petts et al., 2018).

I aktuell studie framkom att arbete på gruppnivå framför individuell nivå innebar att papporna upplevde att de till exempel fick modeller på omsorgsgivande fäder och stöd i sin ensamhet. Andra delar som papporna lyfte skulle också kunna uppnås via individuella insatser men i grupp är det också möjligt att ta del av andras frågor, vilket papporna uppgav bidragit till reflektionen kring sig själv, barnet och sin situation.

Oavsett om man arbetar på grupp- eller individnivå, är det bra att vara medveten om att det kan finnas behov av stöd att närma sig omsorgsrelationen till barnet och att det kan finnas en utsatthet inbyggd i manligheten som kan försvåra föräldraskapet. Eventuellt kan det därför också finnas en diskrepans mellan manifest och latent tal, där det till exempel kan finnas behov även om det inte uttalas av pappan. Som stöd i det kliniska arbetet uppfattar jag behov av mer djupgående analyser i fortsatt forskning.

Att pappagruppen var skapad utifrån teorier och forskning kopplat till fältet, strukturerad med tydliga ramar, och personalen var knuten till verksamheterna och deras barn- och jämställdhetsuppdrag, var troligtvis i flera avseenden hjälpsamt. Dessa faktorer underlättade troligtvis för att försöka hantera en helmanlig kontext utan att konservera traditionella könsrollsmönster, försöka hantera manifest tal och för att upprätthålla fokus på barnet, samspelet, den omsorgsgivande funktionen och pappornas känslor. Att två verksamheter i aktuell studie samverkat innebar att olika kompetenser och arbetssätt berikat varandra, med en psykosocial och pedagogisk gruppverksamhet som inkluderar aktiviteter för barn från ÖF i kombination med en djuppsykologisk förståelse och ett psykoterapeutiskt förhållningssätt från P-mbhv. Pappagruppen var också en uppsökande verksamhet där samverkan kan ha varit en fördel då pappor i något högre utsträckning verkar vända sig till ÖF än till MBHV.

En av de viktigaste faktorerna i aktuell studie kan vara att barnen varit närvarande på träffarna vilket på ett naturligt sätt fört fokus till omsorgsfunktionen och relationen till barnet. Det kan vara hjälpsamt att ha i åtanke att det är närvaron till barnet som utlöser omvårdnadsbeteendet (Elvin-Novak, 2011) och att arbetet med lyhördhet i nära relationer kan öppna fönstret för en fortsatt utveckling i positiv riktning (Magill-Evans et al., 2007).

Trots att det finns generella yttringar är det viktigt att också lyfta de stora individuella variationerna hos papporna i studien. I mötet med föräldrar bör vi således se varje mamma och pappa utifrån sina individuella förutsättningar men med en medvetenhet om den samhälleliga kontext vi befinner oss i. Vi behöver också göra en bedömning av vilka insatser som kan läggas på en generell förebyggande nivå, när det behövs mer riktade insatser för pappor och när man behöver hänvisa till specialistnivå.

Konklusioner

Resultaten i aktuell studie visar att relationen till barnet och känslan av att vara pappa verkade dröja. Fokus låg på att det var en plötslig förändring att bli pappa som fört med sig förluster av olika slag så som till exempel förlust av egentid, självbestämmande och frihet samt en förändring av relationen till partnern. Konkret

upplevde papporna föräldrablivandet försvårat på grund av brist på modeller på omsorgsgivande pappor, arenor för pappor att mötas på samt ett historiskt kunskapsförsprång hos kvinnor. Dessutom framträdde en utsatthet i att bli förälder som man på grund av flera omständigheter så som till exempel ensamhet, ovana att prata om känsliga saker och att den moderna papparollen går på tvärs mot traditionella manliga normer. Resultaten i aktuell studie finner stöd i tidigare forskning som pekar åt samma håll. Samtliga pappor upplevde på olika sätt att gruppdeltagandet hade varit till hjälp då de fått stöd i ovanstående. Interventionerna ledde till upplevd förbättrad psykisk hälsa, framförallt för en pappa som upplevde att deltagandet hävt en begynnande depression. Samtliga pappor tyckte gruppen hade bidragit till en ökad mentalisering, där det för flera inneburit inte bara en ökad reflektion utan också ett helt nytt sätt att tänka och förhålla sig på vilket i viss mån även hade påverkat parrelationen. Alla pappor uppgav att deltagandet på något sätt stärkt dem i föräldrarollen och gett en stärkt relation till barnet, vilket blev särskilt tydligt för några pappor.

Referenser

- Alfredsson, E. & Broberg, A. G. (2015). Universal parent support groups for parents of adolescents: Which parents participate and why? *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(2), 177-184. doi:10.1111/sjop.1278
- Axelsson, T. K. (2019). *När män möts som pappor. Fadrandets politik och praktik i det jämställda och pappavänliga Sverige*. (Doktorsavhandling, Örebro Universitet. Institutionen för humaniora, utbildnings- och samhällsvetenskap, Örebro, 3/2019). Hämtad från <http://www.researchgate.net/publication/337561961>
- Berlin, A., Rosander, M., Frykedal, K. F., Törnkvist, L. & Barimani, M. (2020). Fatherhood group sessions: A descriptive and summative qualitative study. *Nursing & Health Sciences*, 22(4), 1094-1102. doi:10.1111/nhs.12776
- Berlin, L. J., Zeanah, C. & Lieberman, A. (2018). Prevention and intervention programs for supporting early attachment. Security. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (s. 745-761). New York: The Guilford Press.
- Birbrajer, A. & Kullbratt, M. G. (2003). Moderskap i motvind. Kvinnors upplevelse av post partum depression. En fenomenologisk studie. *Psykisk hälsa*, 44(3), 187-204.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. London: Routhledge.
- Cederström, C. (2019). *State of nordic fathers*. (2019.044) Köpenhamn: Nordic Council of Ministers.
- Chodorow, N. (1988). *Femininum – maskulinum. Modersfunktion och könssociologi*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Dermott, E. (2003). The intimate father; Defining paternal involvement. *Sociological Research Online* 8(4), 1-11. doi:10.5153/sro.859
- Edhborgh, M., Carlberg, M., Simon, F. & Lindberg, L. (2016). Waiting for better times: Experiences in the first postpartum year by swedish fathers with depressive symptoms. *American Journal of Men's Health*, 10(5), 428-439. doi:10.1177/1557988315574740
- Egidius, H. Natur och Kulturs Psykologilexikon. Hämtad 2020-11-29 från <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon>
- Elvin-Novak, Y. (2011). *Finns det några pappor i din mammagrupp? Att prata jämställt föräldraskap*. Lund: Studentlitteratur.

- Elvin-Novak, Y. (2005). *Världens bästa pappa? Om mäns relationer och strävan efter att göra rätt*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. New York: Other Press.
- Furenhed, K. & Stacke, S. (2014). *Pappa och olycklig - en intervjustudie om sju nyblivna fäder med depressiva symptom*. (Psykologxamensarbete, Lunds Universitet, Institutionen för psykologi, Lund). Hämtad från <http://lup.lub.lu.se/student-papers/record/5049567>
- Fägerskiöld, A. (2008). A change in life as experiences by first-time fathers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 22(1), 64-71. doi:10.1111/j.1471-6712.2007.00585.x
- Genesoni, L. & Tallandini, M. A. (2009). Mens's psychological transition to fatherhood; An analysis of the litterature, 1989-2008. *Birth* 36(4), 305-318. doi:10.1111/j.1523-536X.2009.00358.x
- Havnesköld, L. & Risholm Motander, P. (2006). *Utvecklingspsykologi. Psykodynamisk teori i nya perspektiv* (2 uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Johansson, M. (2019). *Postpartum depression, depressive symptoms and parental stress in mothers and fathers 25-30 months after childbirth – A family perspective*. (Doktorsavhandling, Linnaeus Universitet, Institutionen för psykologi, Växjö, 355/2019). Hämtad från Inu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1347789/FULLTEXT01.pdf
- Johansson, M., Thomas, J., Hildingsson, I. & Haines, H. (2016) Swedish fathers contemplate the difficulties they face in parenthood. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 8, 55-62. doi:10.1016/j.srhc.2016.02.005
- Johansson, T., Klinth, R. (2008). The ideology of gender equality and masculine positions. *Man and Masculinities*, 11(1), 42-62. doi:10.1177/1097184X06291899
- Kerstis, B. & Wells, M. (2017). Father group leaders experiences of creating an arena for father support – A qualitative study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 32(2), 943-950. doi:10.1111/scs.12529
- Linton, S. J. & Flink, I. (2010). *12 verktyg i KBT. Från teori till färdighet* (2 uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Magill-Evans, J., Harrison, M.J., Benzies, K., Gierl, M. & Kimak, C. (2007). Effects of parenting education on first-time fathers skills in interactions with their infants. *Fathering* 5(1), 45-57. doi:10.3149/fth.0501.42
- Malterud, K. (2011). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning. En introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Massoudi, P., Hwang, C. P. & Wickberg, B. (2016). Fathers' depressive symptoms in the postnatal period: Prevalence and correlates in a population-based Swedish study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44, 688-694. doi:10.1177/1403494816661652
- Palkovitz, R. Expanding our focus from father involvement to father-child relationship quality. *Journal of Family & Theory Review*. 11, 576-591. doi:10.1111/jftr.12352
- Petts, R. J., Shafer, K. M. & Essig, L. (2018). Does adherence to masculine norms shape fathering behavior? *Journal of Marriage and Family*, 80(3), 704-720. doi:10.1111/jomf.12476
- Premberg, Å. (2011). *Förstagångsfäders upplevelser av föräldrautbildning, förlossning och första året som far*. (Doktorsavhandling, Göteborgs Universitet, Institutionen för vårdvetenskap och hälsa, Sahlgrenska akademien, Göteborg). Hämtad från <https://gupea.ub.se/handle/2077/23936>

- Sandahl, C., Nilsson Ahlin, H., Asklin, C., Björling, M. & Malmquist Saracino, A. (2014). *Gruppens potential: att leda och utveckla gruppbehandling*. Stockholm: Natur & Kultur Akademisk.
- Schulz, M. S., Pruett, M. K., Kerig, P. K. & Parke, R. D. (2010). *Strengthening Couple Relationships for Optimal Child Development*. Washington DC: American Psychological association.
- Socialstyrelsen (2014). *Vägledning för barnhälsovården*. (2014-4-5) Stockholm: Socialstyrelsen
- St John, W., Cameron, C., Mc Veigh, C. (2005). Meeting the challenge of new fatherhood during the early weeks. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 34, 180-189. doi:10.1177/0884217505274699
- Svenska Akademiens ordböcker. Hämtad 20-11-29 från <https://www.svenska.se>
- Sveriges Kommuner och Regioner (SKR 2018a). *Maskulinitet och jämställt föräldraskap. Arbete för pappors ökade delaktighet*. Stockholm: Sveriges Kommuner och Regioner.
- Sveriges Kommuner och Regioner (SKR 2018b). *Maskulinitet och psykisk hälsa i vård och omsorg*. Stockholm: Sveriges Kommuner och Regioner.
- Västra Götalandsregionen (2020). *Verksamhetsberättelse HSNG 2019 - Psykologienheten för mödra- och barnhälsovård*.
- Wickberg, B. & Hwang, P. (2003). *Post partum depression – nedstämdhet och depression i samband med barnafödande*. (2003:59) Statens Folkhälsoinstitut.
- Winnicott, D. W. (1993). *Den skapande impulsen. Psykoanalytiska skrifter i urval av Arne Jemstedt*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bilaga 1

INTERVJUMALL

INTRODUKTION

Info om syfte, upplägg, samtycke, sekretess.

1. ATT BLI FÖRÄLDER

- Hur var det för dig att bli pappa?

2. FÖRVÄNTNINGAR/MOTIVATION

- Varför deltog du i pappagrupp?

3. UPPLEVELSE

- Hur var det för dig att delta i pappagrupp?

- Vad tycker du om att det bara var pappor i gruppen och vad tycker du om upplägget i övrigt så som tex lokal, atmosfär, barnens ålder, sångsamling, diskussioner?

4. FÖLJDER

- Har medverkan påverkat dig på något sätt? Om ja, hur?

- Har det påverkat dig som pappa? Om ja, hur?

- Har synen/förväntningar på dig själv som pappa påverkats och har du förändrats i ditt föräldraskap?

- Har det påverkat din relation till ditt barn? Om ja, hur?

- Har synen/förväntningar på ditt barn påverkats och tror du ditt barn märker någon skillnad på dig?

- Har det påverkat din relation till barnets mamma? Om ja, hur?

- Har synen/förväntningar på relationen påverkats och tror du hon märker någon skillnad på dig?

5. ÖVRIGT?

- Något annat som du vill tillägga?

Följdfrågor vid behov: Vill du berätta om det, kan du säga något om det, kan du sätta ord på, på vilket sätt, hur då, hur kändes det, ge exempel, kan du beskriva en situation, kan du berätta mer.